



Jedálňiček na 7 dní bez lepku a mlieka

www.denisapetras.sk

Mgr. Denisa Petrášová



12 najoblúbenejších receptov: moje srdcovky + nápoj víťazov

Keďže všetci máme radi dobré jedlo, pochutnať si, tak som sa rozhodla vám vytvoriť tento jedálniček z receptov, ktoré vám zaručia spokojné bruško.

Keď som bola na očiste ja, tak som mala vždy najlepšie jedlá z celej firmy, a môžem povedať, že som si to užívala. Všetci stále dokola to isté, a ja farebné, výživné, voňavé a zdravé jedlá.

Takto si môžeš užiť túto cestu aj ty. Ber to ako skúsenosť, skúšaš niečo nové. Určite si nájdeš svoje nové oblúbené recepty pre celú rodinu.

Počas mojej očisty som vyskúšala veľké množstvo receptov, pretože som nechcela jesť stále to isté. Okrem toho je odporúčané mať rôznorodú stravu. Tým myslím napríklad, že nejesť stále dokola len jeden typ šalátu a zeleniny, ale meniť to, nech má telo čo najväčší výber.



Takto podobne si mením zeleninu, ktorú si odšťavujem, či si z nej robím smoothies.

Pristupuj k tomuto jedálničku ako k malému dobrodružstvu, kedy si vyskúšaš nové veci. Však, najlepšie recepty vždy končia v našich domácich receptároch, kde sú pripravené na opakované použitie, pretože sme si ich už oblúbili.

Dobrá chuť!

Všetky recepty sú bez lepku a mlieka. Vieš si ich ešte upraviť podľa seba, niečo doplniť, prípadne vynechať.

Ak ti niečo doma chýba, vieš si to zameniť za niečo podobné. Tvojej kreativite sa medze nekladú.

1. Slané

Šťavnaté mäsko na slivkách s ryžou a hrozienkami

Garantujem vám, že tento recept z prostredia Egypta a Maroka si zamilujete tak ako ja.

Chuť mäsa dopĺňajú sušené slivky a chrumkavé mandle s hrozienkami zas ryžu. U mňa má už miesto vo vyskúšaných a obľúbených receptoch bez mlieka a lepku.

Táto chuť vás nebude nudiť, konečne si môžete protizápalovú stravu užiť.

Ako milovníčka koriandra vám radím, aby ste ho nevynechali, lebo tá jeho čerstvosť krásne doplní chrumkavú ryžu a mandle.

Na jeho prípravu môžete použiť aj zapekaciu sklenenú misu, či nejakú inú keramickú.

Na mäsko so slivkami budete potrebovať:

- Mäso v čo najlepšej kvalite (z farmy, či bio)
- Mrkva pokrúpaná na kočečky
- Petržlen či/a koriander
- 400g sliviek (najlepšie bez síričitanov)

Na dochutenie si pripravte jednu veľkú lyžicu:

- Údená paprika
- Muškátový oriešok
- Škorica
- Koriandrový prášok
- Cesnakový prášok
- Cibulový prášok
- Sedem korení (dá sa zohnať v špeciálnych predajniach v Bratislave, či na internete, Abido Spices, rasca, škorica, čierne korenie, koriander, hrebíčky, muškátový oriešok a nové korenie)
- Klinčekový prášok
- Čierne korenie
- Bobkový list
- 1 PL paradajkovej pasty
- 2 nakrájané paradajky

Postup prípravy:

- Začnite tak, že najskôr pridajte olivový olej do hrnca a zahrejte ho, kým nie je dost horúci.
- Potom prisypete všetky koreniny, nechajte ich posmažiť trošku v oleji, a kým je olej stále horúci, pridajte kocky mäsa, kúsok po kúsku, aby ste ho tým ohňom uzavreli, aby nebolo suché.
- Potom, čo sa mäso opieкло rýchlo z oboch strán, pridajte zeleninu, cibuľu, mrkvu, paradajky a nakoniec slivky.
- Zmiešajte ich spolu, uistite sa, že sú veľmi dobre premiešané, aby sa chute prepojili. Pridajte 1 lyžicu paradajkovej pasty, a potom pridajte 100 ml vody. Takto necháme všetko podusiť.
- Po asi 30 minútach, keď je všetko zmiešané a napoly uvarené, vložte všetko do hrnca, či inej nádoby, ktorá môže ísť do rúry na 90 minút (200 stupňov).
- Najlepšie je mäso ešte zabaliť papierom na pečenie, a ten ešte navrch aj zavrieť sklom, alebo nejakou pokrývkou.

Návod na prípravu prílohy, ryže s hrozienkami:

Na túto pochúťku budete potrebovať:

- 3 šálky ryže

Na dochutenie ryže jedna veľká lyžica:

- Údená paprika
- Muškátový oriešok
- Škorica
- Koriandrový prášok
- Sedem korení (Abido Spices, rasca, škorica, čierne korenie, koriander, hrebíčky, muškátový oriešok a nové korenie)
- Klinčekový prášok
- Čierne korenie
- 2 lyžice paradajkovej pasty
- Mandle a hroziienka (zas bez síričitánov)
- Čerstvý koriander (nemusí byť, ale ja ho zbožňujem)



Postup prípravy:

- Najprv dáte do hrnca olivový olej a zahrejte ho.
- Potom pridajte všetky koreniny, nechajte ich uvoľniť svoje chute v oleji, a kým je olej stále horúci, pridajte paradajkovú pastu, a stále miešajte.
- Následne pridajte 3 šálky umytej a precedenej ryže, miešajte ryžu v našej zmesi korenín, kým všetka ryža nezmení farbu.
- Potom pridajte vodu, jednu šálku ryže do 1 1/4 šálky vody, udržiavajte ju na vysokej teplote, kým sa neuvarí, potom znížte teplotu na minimum a nechajte ju dovariť 15 minút, po 15 minútach ryžu premiešajte, aby ste sa uistili, že sa varí zo všetkých strán rovnako, a nechajte znova odstáť 15 minút.
- Na panvici zohrejte olivový olej, štipku škorice, sedem korenín a klinčeky, potom pridajte nakrájané mandle, stále miešajte, kým sa mandle neopečú, pridajte hroziienka, miešajte 2 minúty, a je hotové, hroziienka trvajú iba 2 minúty (pozor, aby sa vám nepripálili).
- Nalejte ryžu do pekného plochého taniera, na ďalší tanier, či rovno v zapekacej mise podávajte mäsko.
- Ozdobte trochou petržlena alebo koriandra.

Tento recept mám od môjho kamaráta a skvelého kuchára Fahmy. Jeho ďalšie užasné dobroty nájdete tu: [Fahmy's kitchen](#)

Čerstvý šalát s melónom a hroznom

Tento chutný šalátik je súčasťou publikácie Šaláty s láskou od Taliana Davida Bez.

Čo ma na tejto knihe receptov zaujalo bolo, že David si každý z týchto 260 receptov urobil sám na obed vo svojej práci, odfotografoval a hneď aj zjedol. Pripravoval svoje obedy takto celé 3 roky, až pokiaľ mal dosť fotiek na prípravu svojej knihy. Na obed mal vždy iba hodinu. Použité fotky šalátov sú naozaj krásne, ak to porovnáme s inými kuchárkami, vidieť že autor knihy má naozaj zmysel pre detail, kompozíciu, farby a chute na tanieri. Potom vás ani neprekvapí, že David sa živí ako umelecký riaditeľ v oblasti reklamy a dizajnu, čo je na tých nádherných fotografiách receptov vidieť. Najskôr jedia oči, u mňa to naozaj platí pri výbere receptov. Aj keď nemáme talianske gény ako David, som si istá, že si aj my chceme doplniť energiu, žiť zdravšie a pochutiť si. Dost' bolo suchých sendvičov a prihrievaných cestovín zo včera :-) Ideme na to!

Recepty k týmto šalátom budú obsahovať iba čo k receptu potrebujete. Postup vám bude už určite známy, takže ho tu ani nebudem rozpisovať. Čím jednoduchšia príprava, tým lepšie. David uverejnil iba tie najzaujímavejšie šaláty. To to je jeden z nich.

Buon appetito!

Na tento šalátik budete potrebovať:

- čierne hrozno
- hlávkový šalát
- melón
- čerstvú mäťu

Na dresing zmixujeme:

- 1 lyžicu extra panenského olivového oleja
- 1 lyžičku citrónovej šťavy
- štipku soli a čierneho korenia
- 1 lyžičku konopných alebo slnečnicových semiačok

Kto môže konzumovať niektoré typy syrov, pridá si 100 g fety alebo kozieho syra.



Šalát s parmskou šunkou a mangom

Kombináciu šunky a sladkého ovocia som si dost užila, keď som bola robiť dobrovoľníčku v Taliansku. Pamätám si to doteraz. Varil nám úžasný kuchár, a ja som si tam užívala každé jedno jedlo. Veľmi radi sme tam pili iba džús Pffaner, lebo iné značky džúsov nikto piť nechcel :-). Aj kvôli tejto spomienke som sa rozhodla pripraviť šalát s parmskou šunkou a sladkým mangom. Šaláty od Taliana Davida Bez sú farebné, výživné a ľahké na prípravu.

Na šalát budete potrebovať:

- zmes šalátových listov (rukola, potočnica atď)
- mango
- 2 mladé cibulky
- parmskú šunku (kupujte čo najlepšiu kvalitu)
- 1 lyžicu sezamu (biely alebo čierny)
- Na dresing zmiešajte:
 - 1 lyžicu extra panenského olivového oleja
 - 1 lyžičku balzamového octu (áno iba lyžička stačí na jednu porciu šalátu)
 - soľ a čierne korenie



Vajíčková polievka od Gitky

Ako malá som zbožňovala vajíčkovú polievku. Vždy mi ju robila babina Gitka, keď sme k nej išli. Najviac sa mi páčilo, keď som si na tanieri našla kus uvareného žltka. Tiež mi vždy veľmi voňala opražená rascu. K tejto polievke som sa vrátila až po dlhej dobe, keď som si vypýtala recept. Táto polievka je klasika, je chutná, zasýti, a spĺňa aj požiadavky stravy bez lepku a mlieka. Keďže milujem polievky, na trávenie robia naozaj zázraky, rozhodla som sa ju sem pridať. Výhoda tohto receptu je aj v tom, že je **veľmi ľahký a rýchly**.

Čo budete potrebovať?

- 3 zemiaky
- pomletú rascu (kto chce môže použiť aj celú)
- 2 vajíčka
- soľ
- červenú papriku (použi ju iba, ak ti na ňu telo zle nereaguje)
- 2 strúčiky cesnaku
- olej
- 2 polievkové lyžice ryžovej múky na zahustenie
- majoránka

Postup prípravy:

V menšom hrnci si na oleji pražíme pomletú rascu, pridám 2 veľké lyžice ryžovej múky, pretlačený cesnak a červenú papriku. Dám pozor, aby mi to celé neprihorelo. Potom polievku zalejem studenou vodou, pridám majoránku, soľ a zemiaky pokrúpané na kocky. Pred koncom varenia pridám ešte 2 vajcia (môžete ich rozšľahať v miske pred tým, alebo si tam dáte žltka vcelku, pozor na škrupiny od vajec) a trochu majoránky, nech vám vonia celá kuchyňa.

Polievka sa varí asi 45-60 minút.



Posúchy bez lepku a mlieka

Chceli by ste si dať na raňajky čerstvú chlebovú placku bez lepku a mlieka? Radi ste jedli kúsok pečiva k polievke, a teraz vám to chýba? Tieto časy temna už skončili :-). Je načase vám predstaviť domáce posúchy, ktoré budú chutiť skoro (od babky sú vždy najlepšie) ako od vašej babky.) Pripravte si tieto posúchy na cestu, polejte ich kvalitným olivovým olejom a soľou a nič viac nepotrebuje. Ich výhoda je aj v tom, že sú naozaj veľmi syté. Robia sa nasucho na panvici, takže sa nemusíte báť, že miniete zas pol fľaše oleja :D

Tento recept je môj dlhoročný úlovok z knihy *Aby strava neškodila, jedlo ako priateľ 2* od autoriek K. Bergendiovej, R. Belákovvej a J. Maťošovej. Posúchy robievam doma vcelku často, ľudia ich majú radi.

Budeme potrebovať:

- 100 g kukuričnej múky
- 100 g ryžovej múky
- 50 g pohánkovej múky (hladká)
- 50 g pšenej múky
- 150 ml vody
- 50 g masla či kokosového oleja
- 5 g semiačok chia (spájajú cesto, ja ich však nepoužívam, lebo ma kedysi dráždili)
- olivový olej na natrenie posúchov
- soľ



Postup prípravy:

Všetky suroviny zmiešame a vypracujeme cesto (je lepšie keď je masť tekutá), ktoré necháme postáť v chladničke prikryté 2 hodiny. Ak by sme tam cesto nechali dlhšie, vyschne nám, a treba ešte pridať vodu. Potom si cesto rozdelíme na viac kusov, a postupne z neho robíme tenké posúchy (na kuchynskú linku vysypeme ryžovú múku a na nej vyvalkáme posúchy).

Následne ich dvoma vareškami opatrne preniesieme na rozpálenú suchú panvicu. Pečieme až pokým sú posúchy pekne chrumkavé. Najlepšie chutia čerstvé s polievkou, či len tak s olivovým olejom a soľou.



Všetky použité múky a kokosový olej



Vypracované cesto v chladničke

Chlieb zo semienok

Zbožňujem chutné a hlavne osvedčené recepty bez mlieka a lepku. Je to vtedy, keď sa môžete na recept spoľahnúť a upiecť si výborný semienkový domáci chlieb zo semienok, ktorý sa hodí so zeleninovou pomazánkou, k polievke alebo iba tak k šalátu. Tento recept som objavila na stránke maskrtnica, volá sa tam vicezrnný bochnik. Nie je potrebný žiadny kvások, a dokonca ani žiadna múka. Stačia vám rôzne druhy semiačok a psyllium. Tak poďme na to, čaká na vás už chlebík na cesty, na desiatu, alebo iba tak na raňajky.

Čo potrebujete na začiatok na chlieb zo semienok (suché suroviny)?

- 140 g slnečnicových semiačok
- 90 g ľanových semienok
- 145 g ovsených vločiek (ak máte celiakiu, použite iný typ vločiek, napr. pšenové)
- 50 g dyňových semienok (ak ich nemáte, môžete použiť aj zas tú slnečnicu)
- 70 g mandlí, kešu alebo iných orechov (to čo máte doma nakrájajte na menšie kúsky)
- 4 lyžice psyllia (kúpíte v lekárni v krabici, online alebo v bio obchodoch)
- 8 – 12 g soli

Všetko zmiešajte.

Potom pridajte:

- 350 ml vody
- 2 lyžice medu alebo javorového sirupu
- 3 lyžice olivového oleja alebo kokosového tuku

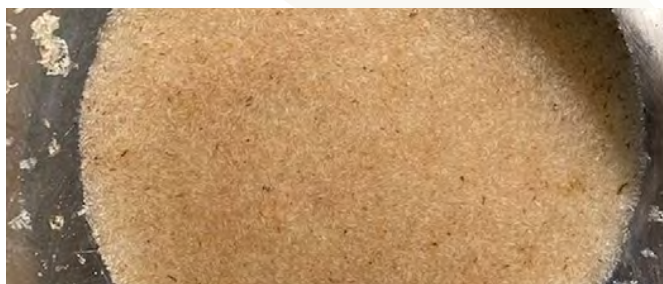
Premiešajte suchú zmes s mokrou. Nádobu si vysteľte papierom na pečenie a nechajte stáť na linke vzrušujúcich 12 hodín. Využite tento čas ako najlepšie viete, dovtedy sa všetko pekne spojí a bude to tak lepšie stráviteľné. Psyllium totiž tvorí priesvitný gél a ten sa postará o to, aby to bolo všetko pripravené na pečenie (dáva sa akoby namiesto kvásku).

Rúru vyhrejte na 200 stupňov a nechajte chlebík piecť 20-30 minút podľa vašej trúby, potom chlebík vyklop a nechaj opiecť ešte asi 30- 35 minút z druhej strany. Hotový chlebík nechaj vychladnúť. Poznámka: Semienka môžeš dať do chlebíka len tak ako sú, ale ak chceš, tak môžeš nejakú časť z nich aj pomlieť. Chlebík bude tak ešte lepšie stráviteľný a nemusíš ho tak poctivo hrýzť! (nie robím si srandu, lepšie vám ho strávi:).

Ďalšie recepty nájdeš tu: [Recepty bez lepku a mlieka](#)



Chlebík pripravený na pečenie



Gél zo psyllia



Suchú zmes

Pohánkový chlieb bez lepku a droždia

Keď sa povie domáci chlieb, väčšina z vás si predstavi komplikované pečenie. Aj ja som si myslela, že na upečenie chrumkavého chleba musím byť buď zamestnaním pekárka, alebo že musím aspoň mať pekárničku na chlieb. **Prekvapivo sa mi podarilo nájsť recept na voňavý pohánkový chlieb bez lepku a droždia. Pečiem ho v sklenenej miske s vrchnákom.** Tento chlebík je naozaj chlieb, nie žiadna umelina z obchodu plná konzervantov.

Tento recept som našla **na blogu Jarmily Maťošovej**, ktorá napísala aj knihy ***Aby strava neškodila, jedlo ako priateľ 1 a 2***. Obidve knižky mám inak doma a rada si z nich pripravujem ryžové cookies, naše obľúbené posúchy (v knihe sú označené ako chlebové placky), pohánkovú pizzu a bezlepkové vianočné pečivo (tieto recepty sú v druhej knihe). Hlavne tú druhú knižku vám naozaj odporúčam. Je jednoduchá a efektívna. Jarka našla recept na tento chlebík na **pohánkový mlyn**. Ako sa hovorí Slováci sú chlebový národ, tak je jasné, že chlebík nesmie chýbať v žiadnej domácnosti.

Príprava chleba je rýchla, najdlhšie trvá vymiesenie chleba ručne vareškou vo veľkej miske. Netreba pracovať so žiadnym kváskom.

Budete potrebovať:

- 500 g pohánkovej múky (jemnú či celozrnnú, ja používam tú jemnú, už som skúšala aj mixovať rôzne iné typy múk k tej pohánkovej, treba však vedieť ako na to, viac píšem v recepte Sýty koláčik)
- 12 g soli
- 12 g drvenej rasce
- 12 g šupiek psyllia (raz si ho kúpite v lekárni veľkú krabicu a potom vám už vydrží veľmi dlho)
- 15 g slnečnice (ak máte rady)
- 900 ml teplej vody (max 40 stupňov, ja používam vždy menej vody, 800-850 ml, treba poskúšať akú máte trúbu)

Postup prípravy:

Pohánkovú múku zmiešajte so soľou, mletou rascou (2 čajové lyžičky), slnečnicou a 2 lyžicami psyllia. Všetko zmiešajte a pomaly postupne pridávajte vodu (začnite miešať vodu s múkou na jednom mieste v miske a stále naberajte viac múky, nevylejte tam tú vodu naraz).

Celú zmes ručne mieste/miešajte 10-15 minút, kým vám múka prijme všetku vodu. Cesto je skôr redšie, prelejte ho do sklenenej misy (vnútri si pripravte papier na pečenie) a nechajte ho fermentovať na linke 24 hodín (nedávajte ho do zimy, uvidíte ako pekne bude cesto rásť:)

Po uplynutí času misku zavrite skleneným vekom a dajte piecť do trúby na 230 stupňov, 60minút (rúru pred tým nahrejte, ak to neurobíte, chlebík vám môže splasnúť). Po hodine odokryte misu, znížte teplotu na 200 stupňov a pečte ešte asi 15 minút do chrumkava. Po upečení chlebík vyklopte a nechajte vychladnúť. Výsledkom bude rozprávkový bochník v hmotnosti 1,2 kg.



Pohánkový chlieb s klíčkami žeruchy a s nátierkou z dm drogérie

EXTRA INFORMÁCIE:

- chlieb je výborný aj po zamrazení, nakrájajte si ho a dajte do mrazničky, po vybratí stačí, aby ste si ho opiekli na panvici dochrumkava
- ak je chlebík starší, môžete z neho urobiť chleba vo vajci



2. Sladké

(Počas očisty sa nerobia dezerty, ale ak si schudla, a nechceš viac chudnúť, vieš si dovoliť zdravšiu alternatívu, zas to závisí na tvojom stave, ak ti sladké ešte stále nerobí dobre, tak si daj iba ovocie a s dezertami ešte počkaj pár dní či týždňov)

Najviac zápalový je práve cukor. Keď už chceš sladiť, tak slad' medom, prípadne banánom, nastrúhaným jablčkom, sušenými hrozičkami či datľami. Nekupuj sírené sušené ovocie, ale ovocie sušené na slnku.

Aj sacharidy telo potrebuje (na ovuláciu a pre pečeň), akurát si vyberaj sacharidy s vlákninou (pr. ovocie) namiesto tých rýchlych (akým je cukor).

Viac o tom hovorím v 2 videách o glukózových skokoch, ktoré nájdeš v skupine Liečenie trávenia stravou bez lepku, mlieka a netoxickou domácnosťou. Nájdeš tam veľmi praktické tipy ako znížiť nežiadúce skoky pri prijímaní sladkého.

Lahodné tiramisu bez lepku a mlieka

Keď sa povie najobľúbenejší taliansky recept, všetkých nás napadne tiramisu. Milujú ho všetci a Taliani sa ani pýtať nemusíte, väčšina z nich si vyberie práve tiramisu ako dezert. Pred niekoľkými rokmi som robila dobrovoľníčku v Taliansku, kde som prvý raz vyskúšala pravé talianske tiramisu a domácu pizzu pripravovanú v peci asi na 15 spôsobov. Prekvapilo ma, že na juhu Talianska sa jedli väčšinou iba sladké raňajky. Práve tam som si zamilovala mäkučké tiramisu, s ktorým máte o chuťový zážitok postarané.

Čo budete potrebovať na prípravu?

- bezlepkové piškóty Savoirdi alebo inú značku piškót bez lepku (môžu mať kľudne aj iný tvar)
- 2 kokosové smotany z Lidl (alebo môžete použiť aj 2 biele vegánske jogurty, či iný typ vegánskej smotany, ktorú zoženiete)
- kávu na poprášenie/kakao/karob (ak ste práve v stave uzdravovania trávenia, najľahší je na trávenie práve karob, nie sú z neho krče, ako napríklad z kakaa)
- šálku kávy, ktorú si pripravíte a polejete ňou suché piškóty
- vanilkový cukor (2 sáčky, prípadne iné sladidlo podľa chute, ak nechcete cukor, môžete použiť aj med)
- likér Amaretto/či brandy (podľa chute a preferencií môže ísť ešte do krému)
- Varianty:
- 1-2 vajcia (ja ich nepoužívam, môžete ich však ešte pridať do krému, častejšie sa takto krém robí na juhu Talianska, žĺtka sa vymiešajú a tie sa ešte pridávajú do krému)
- čokoládový puding (kto chce, môže si urobiť bezlepkový puding, a ten ešte vyliat' vychladnutý na biely krém)
- banány (ak si chcete urobiť pre zmenu inú variantu, nakrájajte do krému aj banány, Taliani to tak však nikdy nerobia, sú verní svojej klasike)
- v klasickom recepte sa používa mascarpone a niektorí pridávajú aj smotanu, avšak dá sa to iba ak zoženiete vegánske verzie týchto produktov
- Mäkké ako obláčik s vôňou kávy

Postup prípravy:

Prvá verzia: Klasické tiramisu

Do misky naukladajte piškóty tak, aby vám vyšli na 2 vrstvy (piškóty, krém, piškóty, krém).

Urobte si silnú kávu (prípadne kakao, ak nechcete kofeín) a polejte ňou piškóty tak, aby boli všade mokré (nie však úplne preliate, že z nich bude kaša).

Vymiešajte si v miske zvlášť 2 smotany a osladte ich 2-3 vanilkovými cukrami/prípadne medom alebo javorovým sirupom.



Nalejte na piškóty prvú vrstvu krému a postup opakujte ešte jeden raz, až pokiaľ nebudete mať v miske už aj druhú vrstvu piškót aj krému. Na krém dajte nakoniec vrstvu kakaa/karobu či kávy a zabaľte fóliou. Takto pripravené tiramisu dajte chladiť do chladničky aspoň na 3-4 hodiny.

Tento recept som pre vás napísala, pretože bol oň veľký záujem v skupine na facebooku:)

Liečenie trávenia stravou bez lepku, mlieka a netoxickou domácnosťou

Druhá verzia: Tiramisu s čerešňami

Na tiramisu s čerešňami budete potrebovať:

- 300 g vegánskeho krému
- 4 lyžice likéru Amaretto
- 8 bezlepkových piškót Savoirdy
- 2 lyžice cukru/med
- 2 žĺtka
- 4 lyžice višňí kupovaných v skle v náleve
- 1 nádobku studených čerešní
- sklenené poháre (225 ml)

Zmiešajte žĺtka s cukrom. Pridajte krém a 2 lyžice likéru. Dobré všetko premiešajte. Zvyšný likér pridajte k čerešňam. Rozlámete piškóty na menšie kúsky a podávajúte ich do sklenených pohárov. Pridajte krém, čerešne a višne dajte na vrch.

Množstvo je pre 4 nie veľmi hladné osoby, či pre 2

Dobrú chuť.



Kokosová roláda bez mlieka a lepku

Takúto kokosovú nepečenú roládu v klasickej verzii sme robievali radi celý rok, špeciálne však pred Vianocami. **Recept je jednoduchý a roládu stačí dať na hodinu do mrazničky, a už ju aj môžete krájať a ponúkať návšteve.** Osobne mám veľmi rada takéto voňavé čokoládové rolády, pretože chutia výborne a netreba ani len zapnúť trúbu. Jej ďalšia výhoda je v tom, že sa dá aj zamraziť a jej chuť to nijako neovplyvní. Tak kto si chce niečo zamlsať? :)

Budete potrebovať:

Kakaová plnka

- 1 šálka namočených datlí (najlepšie sa dajú zohnať online, či na trhu v Starej tržnici v soboty)
- 1/2 šálky kakaového prášku (dávam trochu kakaa a trochu karobu, keďže ten je ľahšie stráviteľný než kakao)
- 1/2 šálky kokosového oleja (nemusí byť roztopený, aby sa vám nevylieval z papiera)
- hrozienka (ak ich máte radi)

Kokosová plnka

- 1/2 šálky strúhaného kokosu
- 1/2 šálky roztopeného kokosového oleja (treba to dobre premiešať, inak vám bude plnka príliš sypká a nebude vôbec držať, viem o čom hovorím:D)
- 1 čajová lyžička vanilkového prášku, ak ho máte doma (väčšinou sa mi minie:D)

Postup prípravy:

V kuchynskom robote či ručným mixérom pomixujeme najskôr datle, potom pridáme kakao s karobom, a nakoniec kokosový olej. Cesto dáme na papier na pečenie a vyvalkáme ho asi na 1 cm.

Do misky dáme všetky prísady, a poriadne to premiešame tak, aby bol olej všade v kokose. Kokos nesmie ostať sypký. Túto bielu časť položíme na vrch čokoládovej plnky.

Teraz začína tá vtipná časť, rolovanie rolády do pekného tvaru:D

Ak sa vám podarilo dobre vymiešať plnky, nemusíte sa obávať, že by vám olej vytekol von z papiera.

Ak sa vám to náhodou stalo, stačí použiť štipce na prádlo a papier pripevniť (aj v kuchyni môžeme byť kreatívne:). Ak máte však obe plnky v požadovanej konzistencii (čo vám gratulujem), tak smelo do toho aj bez štipcov.

Zaroluj roládu a šupni ju do mrazničky na hodinku. Potom si ju môžeš preložiť aj do chladničky a raz za čas ju ísť pozrieť :D



Čokoládové muffiny bez lepku a mlieka

Tiež vám tečú sliny, keď vidíte vo výklade úžasné sladké pečivo a vy si ho nemôžete dať? Už nemusíte lutovať, že nemôžete lepok a mlieko, pretože ste práve objavili nezabudnuteľné čokoládové muffiny bez lepku a mlieka. Vyskúšala som kopu rôznych receptov na muffinky, ale iba tieto konečne splnili moje prísne kritéria. Muffinky musia skvelo chutiť, ale aj pekne vyzerieť. Dokonca je to recept, ktorý vám aj vyjde a nemusíte tak vyhodiť zbytočne celú zmes, čo sa stáva často pri hľadaní dobrých receptoch bez lepku a mlieka. Tento recept spíňa všetko do bodky.

Na čokoládové muffiny bez lepku a mlieka budete potrebovať:

- 4 ks vajcia
- 50 g pomleté orechy (alebo namletá slnečnica, je lacnejšia než orechy)
- 150 g ryžová múka
- 1/2 kypriaci prášok bez fosfátov (pol balíka, majú ich v bio obchode)
- 100 ml kokosový olej (roztopený)
- 100 g či 80 g med (ja dávam max 80 g)
- 6 kociek kvalitnej horkej čokolády (roztopenej)
- 1 PL karob

A teraz príde to najlepšie. Aký je postup? Všetko zmiešaj a je to, cesto máte pripravené (odporúčam ho ešte vymixovať robotom, nech je pekne jemné. Všetko sa zmieša a ešte sa vymiešaním aj zväčší množstvo cesta.



Pred upečením



A takto vyzerajú upečené krásky

Cesto dávam do papierových formičiek na muffinky a tie dám ešte aj do plastových formičiek, aby držali formu (iba papierové často nestačia a roztečú sa vám na placky:D). Pečie sa to 25 minút (pri rozhorúčenej silnej trúbe stačí aj 20-22 minút) pri 150 stupňoch. Z tohto množstva cesta vám vyjde 12 ks muffiniiek. Nepečte ich príliš, nech nie sú presušené.

Poleva

Takéto muffinky si určite zaslúžia aj polevu, ktorou ich potriete. Pomôže to chuti aj ich výzoru pri servírovaní. Ja som použila jednoducho kupovanú kokosovú smotanu z Lidla a na vrch Slowtellu. Môžete si na ne však dať aj jahodovú polevu zo zamrznutých jahôd alebo hocičo, čo vás napadne.



Dvojitá ochrana muffiniiek, farebná forma pomôže proti pretečeniu cesta

Fotky zo skupiny od šikovnej Evičky:



Čokoládové keksy bez lepku a mlieka

Chcete, aby vám voňala celá kuchyňa od vône čokolády? Chcete si pripraviť super chutné čokoládové keksíky, ktoré si dáte k poháru rastlinného mlieka ráno na balkóne? Chceli by ste, aby sa vám tmavá kvalitná čokoláda rozpúšťala na jazyku, a vy aby ste si mohli bez výčitiek na nej pochutnať? Tak ste tu správne! Tieto skvelé čokoládové keksíky si zamilujete vy aj vaša rodina. Sú bez lepku aj mlieka, takže vaše bruško aj trávenie spokojné.

Dlhšiu dobu som zháňala recept na čokoládové keksy, ktorý by sa podobal na tzv. lávové koláče. To je vtedy, keď si zahryznete do keksu, a vtedy zažijete čokoládovú explóziu chutí:) Nakoniec som našla tieto keksíky, ktoré môžete robiť v rôznych tvaroch, veľkostiach a verziach.

Tak isto vám odporúčam experimentovať s počtom minút koľko ich necháte v trúbe. Moja trúba pečie veľmi silno, takže v mojom prípade som zistila, že aj 12 minút v trúbe mi je veľa. Najbližšie sa ich chystám nechať piecť okolo max 8 minút, pretože ich mám rada krehké ako obláčik. Ak máte vy radšej suchšie keksíky, tak vám možno bude lepšie nechať ich tam 12 minút. Skúšajte a upečte si svoje top čoko keksy.

Keksíky sa dajú aj zamraziť.

Hodia sa aj na cesty či k rannej kávičke. Nekupujte keksy plné umelín a zbytočného cukru. Urobte si svoju verziu.

Čo budete potrebovať:

- 250 g ryžovej múky
- 80 g cukru (ja dávam asi 50 g tmavého trstinového cukru)
- 2 vajcia (či 10 prepeličích)
- 100 ml kokosového oleja
- 30 g kaka (dávam buď iba karob, pretože kakao môže dráždiť alebo prípadne 15 g karobu a 15 g kaka, cez sitko ho preosej)
- 1 čajovú lyžičku sódy bikarbóny
- 250 g tmavej kvalitnej čokolády (kupujem dve 200 g čokolády v bio obchode a použijem z nich jednu celú a z druhej kúsok)
- soľ
- vanilkový extrakt (ak ho doma máte)



Postup prípravy:

Približne polovicu až trištvrtu čokolády nechajte roztopiť nad parou a druhú časť čokolády si nakrájajte na malé kocky či pásiky. Vyšľahajte vajcia s cukrom a pridajte roztopený olej. Ryžovú múku zmiešajte so sódou, soľou a karobom s kakaom. Suchú zmes zamiešajte do vaječnej zmesi, premiešajte a pridajte kocky čokolády.



Vznikne vám tuhá čokoládová hmota (hore na fotke), z ktorej vytvarujete či vykrojíte guľaté keksíky (použila som na to malý sklenený pohárik). Nedávajte ich príliš pri seba, aby sa vám nezlepili. Pečte ich na asi 170 až 180 stupňoch (u mňa 175 stupňov) 8 až 15 minút (u mňa takých okolo 8 až 10 minút). Záleží na tom aké veľké ich vykrojíte, a aj na tom akú máte silnú trúbu, a či ju máte dosť dobre rozpálenú.

RAŇAJKY:

1. Deň:

ČIERNY KOREŇ a la špargľa či špargľa s kvalitnou šunkou a zeleninou

Máte radi špargľu a nebaví vás čakať do jari na jej sezónu? Potom máte dve možnosti - kúpiť si nakladanú, alebo to obísť a pripraviť si typické špargľové jedlá z úplne inej suroviny - čierneho koreňa.

Suroviny:

- 400 g čierneho koreňa (6 koreňov) alebo špargľu (aj nádobe v skle, či čerstvú)
- 15 g octu (1 lyžica)
- 150 g kvalitnej sušenej šunky bez chémie alebo tenkých plátkov slaniny (16 plátkov)
- 50 g majonézy (2 plné lyžice)
- 20 g horčice (2 plné lyžičky)
- 2 vajcia
- soľ
- korenie



Postup prípravy:

- Čierny koreň oškrabte ostrým nožom pod tečúcou vodou. To zabráni zafarbeniu a zalepeniu vašich rúk latexom, ktorý z nakrojenej zeleniny vyteká.
- Zarovnajzte oba konce koreňa a takto pripravenú surovinu nakrájajte na kúsky o dĺžke 10-15 cm.
- Hodte ich do hrnca s vodou a 1 lyžicou octu, ktorý zabráni ich zhnednutiu. Varte približne 25 minút.
- Po uvarení čierny koreň zlejte, osušte a potom každý kúsok obalte úzkym tenkým plátkom slaniny alebo sušenej šunky. Ak nemáš čierny koreň, použi špargľu.
- Obalené korene vyskladajte na plech vyložený papierom na pečenie a vložte do rúry vyhriatej na 180 °C. Pečte 20 minút.
- Kým sa čierny koreň pečie, pripravte si ochutenú majonézu. Stačí ju zmiešať s horčicou a dať vychladnúť.
- Na záver uvarte stratené vajcia. Do dvoch menších nižších hrncov nalejte približne 5 cm vody a privedte ju k varu.
- Keď začne voda vriieť, teplotu platničky stiahnite a v oboch hrncoch vytvorte miešaním vír. Do jeho stredu potom opatrne vyklepnete vajíčko. Jeho žltok by sa mal pôsobením odstredivej sily obaliť v bielku.
- Vajcia nechajte variť v jemne perlivej vode približne 3 minúty. Bielok by mal stuhnúť, ale žltok zostať krásne tekutý.
- Uvarené stratené vajcia opatrne vyberte z vody (ideálne dierovanou naberačkou) a rovno ich servírujte na upечené čierne korene.
- Navrch pridajte lyžicu ochutenej majonézy. Všetko jemne osolte, okoreňte a hneď podávajte.
- Dá sa urobiť aj rýchla verzia bez pečenia. Koreň iba uvaríte domäkka.

2. Deň:

FRITTATA

Frittata je vlastne označenie pre omeletu pečenú v rúre. Aj keď toto jedlo pochádza z Talianska, pri jeho príprave sa nemusíte držať striktné len typických talianskych surovín. Naopak.

Recept poskytuje základ pre mnoho klasických, ale aj menej obvyklých kombinácií. **Je naprosto ideálny v prípadoch, keď máte v chladničke množstvo zvyškov rôznych surovín, ktoré samy o sebe na jedlo nevydajú.** Keď ich ale vhodne skombinujete a doplníte vajcami, môžete za pol hodiny servírovať skvelú lahôdku, ktorá sa hodí nielen ako raňajky, ale aj ako jedlo na cesty či pohostenie na večierok.

Suroviny:

- 25 g olivového oleja, ghí alebo masť (2 lyžice)
- 100 g cibule (1 väčšia)
- 70 g čerstvej červenej papriky (1/2 menšia)
- 70 g čerstvej zelenej papriky (1/2 menšia)
- 70 g čerstvej žltej papriky (1/2 menšia)
- 100 g maslovej tekvice alebo hokkaido (1 stredný plátok)
- 150 g vopred uvareného alebo upečeného mäsa* (1 veľká hrst')
- 8 vajec (kto chce, taká aj menej, 3-4 vajcia sú na osobu)
- 1/2 lyžičky sladkej papriky
- 1/2 lyžičky mletého rímskeho kmínu
- soľ
- korenie



Postup prípravy:

V panvici, ktorú budete môcť neskôr vložiť do rúry, za vyššej strednej teploty na rozohriatom tuku opečte dozlatista na kocky nakrájanú a osolenú cibuľu.

Rozohrejte rúru na 200 °C.

Do panvice pridajte na tenké prúžky nakrájanú papriku a malé kocky tekvice (maslovú olúpte, hokkaido stačí umyť).

Zeleninu za častého miešania opečte pár minút domäkka. Počítajte s tým, že v rúre už moc dojsť nestihne, takže by mala byť mäkká tak akurát.

K orestovanej zelenine dajte krátko prehriať aj na malé kúsky nakrájané vopred uvarené či upečené mäso. Výborne sa na tieto účely hodí mäso obrané z kostí po príprave vývaru alebo napríklad zvyšok upečeného kuraťa.

Ak nemáte žiadne uvarené mäso v chladničke, môžete ho kľudne vynechať, alebo ho nahradiť kvalitnou slaninkou bez cukru a chemikálií či konzervantov či guľčkami z mletého mäsa. Tie ale pridajte do panvice na začiatku hneď s cibuľou, aby sa stihli opečiť.

V miske premiešajte vajcia s korením, soľou a korením. Vaječnou zmesou zalejte obsah panvice a bez miešania ju nechajte na platni zospodu zatiahnuť.

Keď omeleta v panvici od strán začne tuhnúť, preložte ju do rúry (tá už by mala byť vyhriata na 200 °C) a tam ju nechajte dopieť. To bude v závislosti od veľkosti panvice, počtu porcií, a tým aj výšky omelety trvať 15-20 minút.

Frittata je najlepšia hneď po upečení, čerstvo vytiahnutá z rúry. Ak chcete ušetriť cenný ranný čas, môžete ju piecť deň vopred a ráno ju len ohriať.

Pri príprave frittaty sa nemusíte držať striktno uvedeného receptu. Skôr naopak! Toto jedlo vyslovene nabáda k rôznym obmenám. Namiesto prúžkov papriky do základu pridajte napríklad pór, kapustu, kučeravý kel, brokolicu alebo karfiol, vynechajte mäso a vajcia zmiešajte s obľúbeným syrom nakrájaným na kocky (ak môžete), obmeňte korenie, pridajte bylinky. Skrátka si hrajte!

Zdroj: Voňava kucharka, Lucie Grusová (s mojimi úpravami a poznámkami)

3. Deň:

Nátierka z fazuliek mungo /či z červenej repy/ so sušenými paradajkami

Na 8 porcií budete potrebovať:

- 200 g fazuliek mungo alebo červenú repu
- 120 g cibule alebo šalotky
- 80 ml repkového oleja
- 600 ml vody
- soľ, korenie, karí korenie
- 30 g sušených paradajok bez oleja

Postup prípravy:

Očistenú cibuľu nakrájajte nadrobno a restujte ju na oleji asi 5 - 8 minút, pridajte karí korenie, chvíľu ho restujte spolu s cibuľou a pridajte suché fazulky mungo. Fazulky predtým nenamáčajte, lebo by sa nerozvarili.



Celú zmes ešte pár minút restujte a zalejte ju 600 ml vody. Pridajte soľ a na miernom ohni varte asi 30 minút. Zmes je riedka, postupne však bude hustnúť. Nátierku môžete rozšľahať metličkou alebo ponorným mixérom. Na záver dochuťte podľa vlastnej chuti - sušené paradajky, bylinky a pod. Po vychladnutí odložte nátierku do chladničky a spotrebujte do 5 - 7 dní.

NIEČO NAVYŠE:

Fazolky mungo - adzuki sú malé, olivovo zelené fazule, ktoré chuťou pripomínajú zelený hrášok. Označujú sa tiež ako kráľovské fazule a pochádzajú z Číny. Veľmi rýchlo ich namočte, klíčky sú chutné a šťavnaté. Fazulky mungo sú bohaté na železo, mangán, draslík, fosfor a bielkoviny. Sú ľahko stráviteľné a nespôsobujú nadúvanie. Obsahujú množstvo vlákniny, stabilizujú inzulín a hladinu cukru v krvi. Uvarené ich môžete pripraviť ako polievku, nátierku, do rizota alebo len tak do zeleninových šalátov na zvýšenie výživovej hodnoty.

TIP odomňa: Ak nemáš brucho a trávenie ešte stále v poriadku, odporúčam ti skúsiť radšej uvariť červenú repu a urobiť to s ňou. Ja si ju uvarím, nastrúham a pridám kokosovú smotanu, soľ a korenie. Ak nemáš ťažkosti so strukovinou, skúšaj kludne pôvodný recept.

4. Deň:

Zelené smoothie s grapefruitom a mangom

Smoothie sú v súčasnosti moderné a veľmi sa tomu tešíme. Správnou prípravou týchto nápojov si doprajete riadnu dávku zeleniny a ovocia.

Na 1 porciu budete potrebovať:

- 180 g grapefruitu
- 180 g zrelého manga
- 120 g čerstvého špenátu
- 150 g dmBio kokosového nápoja zo zeleného kokosu alebo podobného nápoja
- šťavu z limetky
- 5 g dmBio chia semiačok

Postup prípravy:

Ovocie očistite, čerstvý špenát umyte a osušte. Všetky suroviny vložte do mixéra, zalejte kokosovou vodou a rozmixujte. Ochutíte šťavou z limetky a pite čerstvé.

NIEČO NAVYŠE:

Grapefruit má výrazne pozitívny vplyv na naše zdravie. Každá časť grapefruitu je silne detoxikačná. Má vysoký obsah vitamínu C a dužina obsahuje pektín, rozpustnú vlákninu, ktorá na seba viaže prebytočný cholesterol.

Semiačka grepu obsahujú látku účinnú proti parazitom a plesniam. Je dôležité vedieť, že grapefruit sa nemôže konzumovať alebo sa musí konzumovať veľmi opatrne, ak máte predpísané lieky, pretože môže ovplyvňovať ich vstrebávanie a vylučovanie.



5. Deň:

Vietnamská polievka s ryžovými rezancami

Zmes korenín a dobrého tučného kuracieho vývaru so zázvorom je nielen chutným zážitkom, ale aj vynikajúcim jedlom, ktoré podporuje imunitný systém.

Na 10 porcií budete potrebovať:

- 1,5 kg čerstvého kurčata
- šťavu z citróna
- 150 g cibule
- 120 g klíčkov fazule mungo (alebo iných klíčkov)
- 80 g jarnej cibulky
- 80 g čerstvého zázvoru
- 80 g širokých ryžových rezancov
- soľ, badián, klinčeky, mleté korenie, celú škoricu, klinčeky, kardamón, fenikel, koriander
- rybaciú omáčku
- červenú cibuľu
- trstinový cukor (nemusí byť)



Postup prípravy:

Z celého kurčata odrežte prsia a vložte ho do veľkého hrnca so studenou vodou. Pomaly privedte do varu. Na suchej panvici prudko opečte očistenú cibuľu rozrezanú na polovicu a zázvor a pridajte do polievky. Celú škoricu, klinčeky, badián, koriander, fenikel a kardamón pražte na suchej panvici, aby sa rozvinuli vône a chute.

Preložte do hrnca so zázvorom a pridajte k vývaru. Vývar nemiešajte. Pridajte ešte soľ, cukor a rybaciú omáčku a varte minimálne 2 hodiny. Potom polievku scedte, mäso oberte a odložte ho do misky. Vývar nechajte vychladnúť. Ak je polievka veľmi masťná, tuk z vychladnutého vývaru odoberte.

Servírovanie:

Podľa návodu uvarte ryžové rezance. Kuracie prsia nakrájajte na plátky a zohrejte ich v troche vývaru. Scedený vývar privedte do varu. Do misky vložte uvarené scedené rezance, pridajte nakrájané kuracie prsia, prelejte horúcim vývarom a na záver doplňte nakrájanú jarnú cibuľku, plátky červenej cibule a klíčky mungo. Dochutte citrónom, korením, prípadne kúskami čili.

Doba prípravy: minimálne 2 hodiny a dlhšie (urob si ho večer, aby si ho mala na raňajky hotový)

NIEČO NAVYŠE:

Badián je označovaný ako hviezdicový aníz. Pochádza z Číny a používa sa u nás, aj keď nie veľmi často, ako sladká korenina. Často si ho spájame s vôňou Vianoc. Pre pozitívne účinky tohto korenia na naše zdravie by sme ho mali používať častejšie. Povzbudzuje trávenie, posilňuje imunitu, má aj antimikrobiálne a antibakteriálne účinky. Badiánom môžete v kuchyni dochutiť omáčky, polievky, sušienky aj koláče.

6. Deň:

Poháre s kokosovým jogurtom

Na príjemné raňajky, popoludňajšiu desiatu alebo ako dezert môžete do pohára navrstviť jogurt z kokosového mlieka, bobuľovité ovocie a trochu granoly. Nasledujúci recept využíva rôzne bobuľovité ovocie, takže si do pohárov môžete dať akékoľvek sezónne plody.

- 1 šálka jogurtu z kokosového mlieka
- 1 šálka chrumkavej javorovej granoly
- 1 šálka rôzneho bobuľovitého ovoci

Do pohárov na seba navrstvite po $\frac{1}{4}$ šálky jogurtu, $\frac{1}{4}$ šálky ovocia a $\frac{1}{4}$ šálky granoly a potom zopakujte.

Granola:

- $\frac{1}{2}$ šálky orechov (pri autoimunitite sú ideálne tigrie orechy)
- $\frac{1}{2}$ šálky nesladených kokosových lupienkov
- $\frac{1}{2}$ šálky nesladeného strúhaného kokosu
- 2 až 4 lyžice javorového sirupu
- 1 lyžička mletej škorice
- $\frac{1}{2}$ lyžičky mletého muškátového orieška
- $\frac{1}{4}$ lyžičky jemne mletej morskej soli
- $\frac{1}{2}$ šálky nakrájaných sušených čerešní, jablák, brusníc či čučoriedok bez cukru

Postup prípravy:

Trúbu rozohrejeme na 150 stupňov.

Všetko pomiešame v miske a dame nap lech, pečieme 10 až 12 minút, pokiaľ sa kokos neopeče (pozor aby sa nespálil). Vychladnutú granulu skladuj v sklenenom pohári pri pokojovej teplote.



7. Deň:

Batátovo–slaninová restovaná zmes s avokádovým krémom

V tejto restovanej zmesi sú vďaka koreniu, čerstvému koriandru a avokádu zachytené chute amerického juhozápadu, a to aj bez použitia ľukovitej zeleniny (rajčín a papriky).

Potrebuje:

- 2 batáty, olúpané a nakrájané na kocky s hranou 2,5 cm
- 2 lyžice avokádového oleja
- 4 plátky slaniny z voľného chovu a bez obsahu dusičnanov a cukru
- 1 malá červená cibuľa, nakrájaná na kocky
- 1 strúčik cesnaku, najemno nakrájaný
- 1 lyžička mletého kmínu
- 1/2 lyžičky mletého koriandra
- 1/2 lyžičky sušeného oregana
- 1/2 šálky nasekaných lístkov koriandra
- jemne mletá morská soľ a čerstvo mleté čierne korenie podľa chuti
- 1 avokádo, zbavené kôstky a olúpané
- 1 limetka, nakrájaná na dieliky

Postup prípravy:

Rúru predhrejte na 220 °C. Batáty dajte na plech vyložený papierom na pečenie. Pokvapkajte ich avokádovým olejom a pečte 30 minút.

Zatiaľ čo sa bataty pečú, vložte do studenej panvice slaninu a panvicu dajte na stredne silný plameň. Slaninu opečte z oboch strán dokrava, a preložte ju na tanier vyložený papierovou utierkou. Do panvice pridajte cibuľu, cesnak, kmín, mletý koriander, oregano a polovicu čerstvého koriandra. Restujte, kým cibuľa nezmäkne, približne 5 minút.

Do panvice pridajte batáty, osolte ich a okoreňte. Za občasného miešania restujte 5 minút.

V miske roztlačte avokádo, pridajte šťavu z limetky a premiešajte.

Restovanú zmes rozdeľte do 2 tanierov, navrch rozdrobte slaninu a posypte zvyšnými lístkami koriandra. Pridajte kopec roztlačeného avokáda a zvyšné dieliky limetky.

OBEDY:

1. Deň:

Mäsové gulčky



Vďaka bazalke, tymiánu a morskej soli sa na mäsové gulčky podľa tohto receptu zbiehajú slinky. Keď ich skombinujete s cuketovými rezancami, získate variáciu na špagety s masovými gulkami.

Suroviny:

- 1 malá žltá cibuľa, nahrubo nakrájaná
- 1/2 šálky listov čerstvej bazalky
- 1 šálka nastrúhanej cukety
- 2 lyžičky sušeného tymiánu
- 2 lyžičky jemne mletej morskej soli
- 450 g mletého hovädzieho mäsa z kusa stopercentne z voľného chovu na pastve (objednať online, či od slovenských farmárov)



Postup prípravy:

Rúru predhrejte na 190 °C. Plech vyložte papierom na pečenie.

Do kuchynského robota alebo mixéra vložte cibuľu, bazalku, cuketu, tymián a soľ a niekoľkými pulzmi nasekajte nahrubo.

Zmes prisypťe k mletému hovädziemu mäsu, a čistými rukami dobre premiešajte. Vytvarujte rovnako veľké gulčky, každú približne z 1 až 2 lyžíc mäsa. Mäsové gulčky dajte na pečiaci plech asi 2,5 cm od seba.

Pečte 25 minút, alebo kým nebudú gulčky v strede prepečené. Upečené gulčky vyberte z rúry a podávajte.

Cuketové rezance

2 porcie ako príloha alebo 1 porcia ako hlavné jedlo

Zeleninové rezance vyrobte pomocou špiralizéra alebo menšieho šikovného zariadenia, tzv. škrabky julienne. Jednoducho ťahajte škrabkou po dĺžke cukety alebo kusa inej zeleniny a máte rezance! Tento recept je rýchly na prípravu a ideálne sa hodí na večeru v pracovný deň.

- 1 cuketa
- 1 lyžica avokádového oleja
- pesto bez syra z Billy

Na panvici rozohrejte olej na stredne silnom plameni. Pridajte cuketové rezance a restujte ich 1 až 2 minúty, pritom ich otáčajte kuchynskými kliešťami. Pridajte pesto a dobre ho premiešajte s rezancami. Ihneď podávajte (ak máš, tak aj s mäsovými gulkami).

2. Deň:

Halibut či iná rybka

Tento recept využíva halibuta, ale poslúži aj filet z tresky alebo inej ryby. Z vývaru, kapar a citrónovej šťavy sa v kastrolíku pripraví rýchla omáčka. Toto talianske jedlo skvele doplní baby brokolica s cesnakom a citrónom, šalát z tmavej listovej zeleniny.

Suroviny:

- 1 lyžica avokádového oleja
- 1/4 šálky maniokovej múky
- 4 filety z voľne žijúceho halibuta s váhou 100 až 170 g (či iná ryba voľne žijúca, nie z farmy)
- 2 strúčiky cesnaku, najemno nakrájané
- 1 1/2 šálky vývaru, rozdeleného na 2 časti
- 1/2 šálky čerstvo vytlačenej citrónovej šťavy
- 1 lyžica amarantovej múky
- 1 vrchovatá lyžica kapár, opláchnutých
- nasekaná petržlenová vňať na ozdobenie



Postup prípravy:

V panvici zohrejte avokádový olej na stredne silnom plameni.

Do plytkej misky nasypete maniokovú múku, a zľahka v nej obalte filety z halibuta. Obalené filety vložte do panvice a opekajte 6 minút. Potom rybu otočte a pečte ďalších 6 minút. Preložte ich na tanier.

Do tej istej panvice pridajte cesnak a opekajte, kým sa nerozvoní. Metličkou vmiešajte 1 šálku vývaru a citrónovú šťavu.

V miske metličkou premiešajte amarantovú múku so zvyšnou 1/2 šálky vývaru. Pridajte do panvice a premiešajte metličkou. Pridajte kapary a do panvice vráťte halibuta, aby sa prehrial. Ozdobte nasekanou petržlenovou vňaťou.

3. Deň:

Kurací pad thai

Thajská, vietnamská a čínska kuchyňa sú veľmi obľúbené pre veľa ľudí patrí po chuťovej stránke k mojim najobľúbenejším. Vďaka kokosovej omáčke aminos (už ich máme aj na Slovensku cez firmy Onlyfarms, až 4 druhy), kokosovému mlieku a batátovým a mrkvovým rezancom si našťastie všetci môžeme stále pochutnávať aj na tomto tradičnom thajskom jedle. Neváhajte experimentovať a kuracie mäso nahradiť krevetami, hovädzím alebo bravčovým.

Suroviny:

- 1 lyžica avokádového oleja
- 1/2 červenej cibule, nakrájanej
- 1 strúčik cesnaku, najemno nakrájaný
- 1 batát, nastrúhaný na tenké rezance
- 2 mrkvy, nastrúhané na tenké rezance
- 450g prs z bio kurčaťa z voľného chovu, bez kostí a kože, nakrájaných na 2,5centimetrové plátky
- 1/4 šálky arašidovej omáčky (používajú sa zas tigrie orechy, no prípadne môžeš použiť aj omáčku tahini, či nejakú inú, ak by ťa orechy dráždili)
- 1/2 šálky kokosovej omáčky aminos (OnlyFarms)
- 1 šálka červeného kelu nastrúhaného na tenké plátky
- 1/4 šálky nasekaného čerstvého koriandra na ozdobenie
- 2 zelené cibulky nakrájané na tenké plátky, na ozdobenie
- 1 limetka, roztlačená



Postup prípravy:

V panvici orestujte na oleji na strednom plameni cibuľu a cesnak, až zosklovatejú. Pridajte batáty a mrkvu a restujte do mäkka, približne 5 minút. Zeleninu preložte na tanier.

Do tej istej panvice dajte kuracie mäso a za častého miešania restujte až do prepečenia, približne 5 až 8 minút.

Zatiaľ čo sa kuracie mäso opeká, v miske metličkou premiešajte „arašidovú“ omáčku s kokosovou omáčkou aminos. Omáčku pridajte spolu so zeleninou do panvice. Prisypte kel a za častého miešania restujte 2 minúty. Kel by mal zvädnúť, ale pritom zostať pevný. Rozdeľte na 4 tanieri, ozdobte čerstvým koriandrom, zelenou cibulkou a dielikmi limetky.

4. Deň:

Kurací satay s arašidovou omáčkou

Indonézske satay je pokrm z kúskov kuracieho alebo iného mäsa napichnutých na ihle, ktoré sa potru omáčkou a potom grilujú. Drevené špajle nájdete v ktoromkoľvek supermarkete. Pred použitím ich určite namočte do vody, aby sa nespálili. Pokrm môžete podávať ako hlavný chod doplnený karfiolovou ryžou alebo kuracím pad thai prípadne ho servírovať ako predjedlo.

Potrebuje:

- 8 drevených špajlí
- 1 kúsok citrónovej trávy o dĺžke 5 cm, zbavený vonkajších listov a najemno nakrájaný
- 2 strúčiky cesnaku, najemno nakrájané
- 2 lyžice kokosovej omáčky aminos (OnlyFarms)
- 1 lyžička rybaciej omáčky
- 1 lyžička medu
- šťava z 1 limetky
- 1 lyžica avokádového oleja
- 450 g prs z bio kurčťaťa z voľného chovu, bez kostí a kože, nakrájaných na 2,5centimetrové kúsky
- arašidová omáčka (tigrie orechy, či tahini omáčka, či iná, ak nemôžeš orechy)



Postup prípravy:

Špajle namočte na 30 minút do vody.

V miske metličkou premiešajte citrónovú trávu s cesnakom, kokosovou omáčkou aminos, rybacou omáčkou, medom a limetkovou šťavou. Na namočené špajle navlečte kúsky kuracieho mäsa. Mäso dôkladne potrite omáčkou.

Na grilovacej panvici rozohrejte na silnom plameni avokádový olej. Špízky grilujte z každej strany 3 až 5 minút a v polovici prípravy ich potrite ďalšou omáčkou. Špízky vyberte z panvice a podávajte ich s arašidovou omáčkou.

5. Deň:

Krémové rizoto so sladkými zemiakmi

Toto rizoto je lahodné a výživné domáce jedlo plné úžasných chutí. Každé sústo sa skladá zo špenátu, zapečených orieškov a kúskov jemných sladkých zemiakov a všetko to perfektne dopĺňa hnedá ryža s kokosovou príchuťou. Výborne sa k nemu podľa mňa hodí ľahký uhorkovo-paradajkový šalát alebo salsa zo zelenej fazulky.

Suroviny na ryžu:

- 500 g krátkozrnnej hnedej ryže
- 400 ml kokosového mlieka
- 2 polievkové lyžice jablčného octu/ či citrón
- soľ



Suroviny na omáčku

- 4 sladké zemiaky (1 kg)
- 3 polievkové lyžice olivového oleja + trochu na pokvapkanie na záver
- soľ a čierne korenie
- 1 čajovú lyžičku mletej škorice
- 100 g píniových orieškov
- 1 polievkovú lyžicu jablčného octu
- 2 polievkové lyžice tahini
- 1 polievkovú lyžicu sezamového oleja
- 3 polievkové lyžice nutričných kvasníc
- 1 polievkovú lyžicu mletej rímskej rasce
- šťavu z 1 citróna
- 3 nahrubo nakrájané strúčiky cesnaku
- za hrst najemno nasekaného čerstvého koriandra
- 200 g špenátu

Postup prípravy:

Predhrejeme rúru na 180 °C (tepl vzdušnú na 160 °C).

Do veľkého hrnca dáme ryžu, prilejeme 700 ml vody, kokosové mlieko, jablčný ocot a pridáme soľ. Privedieme do varu, minútu necháme vriieť, potom stíšime, a varíme asi 45 minút, kým sa všetka tekutina nevyparí.

Zatiaľ nakrájame na malé kúsky tri sladké zemiaky, rozložíme ich na plech, ochutíme trochou olivového oleja, soľou, čiernym korením a škoricou. Plech dáme do rúry a pečieme asi 30 minút. Tesne pred dopečením pridáme píniové oriešky a do zlatohneda pečieme ešte pár minút.

Zároveň ošúpeme posledný sladký zemiak, nakrájame ho na malé kúsky a v parnom hrnci varíme domäkka asi 15 minút.

Uvarené kúsky zemiaka zmiešame v mixéri s tromi polievkovými lyžicami olivového oleja, 100 ml vody, jablčným octom, tahini, sezamovým olejom, nutričnými kvasnicami, rímskou rascou, citrónovou šťavou, cesnakom, soľou a čiernym korením. Dôkladne rozmixujeme.

K uvarenej ryži pridáme obsah mixéra, upečené kúsky sladkých zemiakov, píniové oriešky, koriander a špenát. Chvilu povaríme, kým špenát nezmäkne. Podávame pokvapkané olivovým olejom.

6. Deň:

Šampiňónové rizoto s bazalkovou omáčkou

Toto rizotko je výborné. Zdokonalenie jeho zdravej verzie chvíľu trvalo, ale tu je výsledok. Kvôli ešte lepšej chuti a jemnejšej konzistencii je vylepšené bazalkovou omáčkou. **Toto rizoto sa výborne hodí, keď varíte vo veľkom, pretože ho nemusíte stále miešať ako iné druhy rizota.**

Suroviny na rizoto:

- 6 roztláčených strúčikov cesnaku
- 4 čajové lyžičky sušeného tymiánu
- 4 čajové lyžičky sušeného oregana
- 2 čajové lyžičky mletej rímskej rasce
- 6 polievkových lyžíc olivového oleja
- 500 g nakrájaných hnedých šampiňónov
- 2 x 400 ml kokosového mlieka
- 500 g krátkozrnnej hnedej ryže
- šťavu z 2 limetiek
- soľ a čierne korenie
- šťavu z 2 citrónov
- 100 g mrazeného hrášku

Postup prípravy:

Vo veľkom hrnci zmiešame roztláčený cesnak, tymián, oregano, rímsku rascu a olivový olej. Asi minútku zmes zahrievame, potom pridáme šampiňóny. Pražíme 2 – 3 minúty, aby sa šampiňóny obalili bylinkami, korením a cesnakom.

K šampiňónom prilejeme 700 ml vriacej vody, kokosové mlieko, pridáme ryžu, šťavu z limetky, soľ a čierne korenie. Hrnec zakryjeme pokrievkou, privedieme do varu a po niekoľkých minútach varenia stíšime a varíme ďalších 45 minút. Dva alebo tri razy zmes premiešame.

Vtedy by mala byť ryža už takmer dovarená. Pridáme k nej zvyšné kokosové mlieko, citrónovú šťavu a hrášok. Varíme ešte ďalších 15 minút.

Medzitým pripravíme bazalkovú omáčku. Zo stoniek podrthávame lístky bazalky, ošúpeme cesnak a všetky prísady spolu s 25 ml vody a štipkou soli dohľadka rozmixujeme.

Hotové rizoto rozdelíme na tanieri a do každej porcie primiešame za lyžicu omáčky.

Tip na obmenu:

Ak náhodou nemáte prísady na bazalkovú omáčku, nebojte sa, rizoto chutí skvele aj bez nej. Viac farby, lepšiu konzistenciu a zdravú dávku zeleniny môžete dosiahnuť napríklad aj vrecúškom špenátu, ktoré do rizota pridáte na záver.

Suroviny na bazalkovú omáčku:

- 75 g čerstvej bazalky
- 2 strúčiky cesnaku
- 75 g píniových orieškov
- 75 ml olivového oleja
- šťavu z 1 citróna



7. Deň:

Hviezdne jedlo: orestované mleté hovädzie na cesnaku

Suroviny:

- 1 lyžica kokosového oleja
- 1 stredne nakrájaná cibuľa (asi 1 šálka)
- 1 kg mletého mäsa (hovädzieho, z bizóna, bravčového, morčacieho alebo kuracieho)
- mletý čierny korenie
- granulovaný cesnak

Postup prípravy:

Na strednom ohni rozohrejte asi tri minúty veľkú panvicu. Pridajte kokosový olej a nechajte ho rozpustiť. Do rozpáleného oleja pridajte cibuľu a zamiešajte vareškou. Miešajte asi 5 minút, kým nebude krehká a priesvitná.

Do panvice rozmrvíte rukami mleté mäso a veľké kúsky rozdelíte vareškou. Bohato osolte, okoreňte a pridajte cesnakový prášok. Opekajte asi 7-10 minút a miešajte, kým rôzne kúsky mäsa nestmavnú a nezískajú tmavohnedý odtieň. Ak ste nepoužili biomäso, predtým, než sa do neho pustíte, vysušte prebytočný tuk.



Ako by to šlo inak?

Kombinovanie viacerých druhov mäsa môže byť zábava! **Dobre si rozumejú bravčové + hovädzie, hovädzie + morčacie, hovädzie + jahňacie a kuracie + morčacie mäso.**

VEČERE:

1. Deň:



Kuracie podľa lodného kapitána

Suroviny:

- 3 prúžky slaniny bez pridaného cukru a dusičnanov
- 1 kg kuracích stehien bez kostí a kože
- soľ a čierne korenie na dochutenie
- 2 lyžice kokosového oleja
- 1 stredne veľká, nadrobno nakrájaná cibuľa (asi 4 šálky)
- 8 veľké, nadrobno nakrájané papriky (červené a/alebo zelené)
- 3 utreté strúčiky cesnaku (asi 1 lyžica)
- 1 lyžička hrozienok
- 1/4 šálky kuracieho vývaru
- 2 lyžičky kari
- 3 jarné cibulky – len zelené, nadrobno nakrájané časti
- 3 lyžice opražených, nakrájaných mandlí (voliteľné)



Postup prípravy:

Predhrejte rúru na 170 °C.

Slaninu nakrájajte naprieč na 0,5 cm široké kúsky. Potom ju vložte do studenej panvice na stredne silný oheň a smažte 3-4 minúty, kým nebude chrumkavá. Z panvice slaninu vyberte a osušte na papierovom obrúsku.

Kuracie mäso bohato osolte a okoreňte. K tuku zo slaniny pridajte na panvici kokosový olej. Nesmiete pridať kuracie mäso a opékajte z oboch strán asi 4 minúty, kým nebude chrumkavé. Z panvice kuracie mäso vyberte, nechajte kožu opieť z oboch strán asi ďalších 4 minúty, keď mäso začne hnednúť. Potom mäso preložte na tanier, do panvice pridajte cibuľu, papriky, cesnak a hrozienka. Smažte zeleninu asi 10 minút, kým nie je mäkká.

Vo zvyšku tuku na tej istej panvici orestujte cibuľu, papriky, cesnak a hrozienka, kým zelenina nezmäkne. Potom pridajte vývar, kari a jarné cibulky. Rozložte kuracie mäso a panvicu prikryte alobalom. Pečte 35 minút, vyberte alobal, zvýšte teplotu na 200 °C a pečte ďalších 5 až 10 minút. Pred podávaním ozdobte jarnými cibulkami, slaninou a mandľami.

Chutí skvele s prílohou:

1. Z karfiolového pyrú
2. S karfiolovou ryžou
3. S opečenou špagetovou tekvicou
4. S cuketovými rezancami s olejom a cesnakom

Ako by to šlo inak?

- Stehná môžete nahradiť vykostenými kuracími prsiami bez kože; potom ich stačí na panvici opekať 2-3 minúty.
- Spolu s paprikami a cibuľou ku kuraciemu mäsu pridajte mango alebo akékoľvek ovocie nakrájané na kocky.
- Ozdobte nastrúhaným strúhaným kokosom.

2. Deň:

Mleté mäsko s chilli

Suroviny:

- 2 lyžice kokosového oleja
- 2 stredne veľké nakrájané cibule (asi 2 šálky)
- 4 utreté strúčiky cesnaku (asi 4 lyžičky)
- 1 kg mletého hovädzieho mäsa
- 1 lyžička sušených lístkov oregana
- 2 lyžice mletého chilli
- 2 lyžice mletého rímskeho kmínu
- 1 ½ lyžice nesladeného kakaa
- 1 lyžička mletého nového korenia
- 1 lyžička soli
- 1 paradajkový pretlak
- 3 paradajky
- 4 dl hovädzieho vývaru
- 3 šálky vody



Postup prípravy:

Na stredne silnom ohni rozohrejte veľký, hlboký hrniec a pridajte kokosový olej. Keď sa rozpustí, pridajte cibuľu, zamiešajte vareškou a varte asi 7 minút, kým nezozlátnutá. Pridajte cesnak a smažte, kým asi po 30 sekundách nezačne voňať. Potom do hrnca rozdrobte mäso a všetko zamiešajte vareškou. Za častého miešania varte, kým sa mäso nezatiahne.

Do misky rozdrobte medzi dlaňami oregano, aby ste uvoľnili jeho vôňu, a pridajte chilli, rímsky kmín, kakao, nové korenie a soľ. Premiešajte vidličkou, vysypte do hrnca a usilovne miešajte. Pridajte paradajkový pretlak a miešajte asi 3 minúty, kým sa všetko nespojí.

Do hrnca pridajte paradajky aj so šťavou, hovädzí vývar a vodu. Dobre premiešajte. Privedte k varu, potom oheň znížte, aby sa chilli varilo na miernom ohni. Varte neprikryté najmenej 2 hodiny.

3. Deň:

Úžasný šalát z lososa

Suroviny:

- 2 lyžice kokosového oleja
- 2 steaky z divokého lososa alebo 0,75–1 kg čerstvého lososa
- 3 x stopkatý zeler, nakrájaný natenko (zhruba 1/2 šálky)
- 1/2 šálky červenej cibule, krájanej
- 1/2 lyžičky morskej soli
- 1 lyžička čierneho korenia

Doplnkové korenie:

- 2 lyžičky sušeného drveného rozmarínu alebo 1 lyžiče čerstvého
- 1 lyžička sušeného tymianu
- 1 lyžička sušenej bazalky alebo 8 čerstvých lístkov bazalky

Losos je v obore zdravia hviezdou vďaka živinám v ňom obsiahnutých a lahodnej chuti. Je plný omega-3 mastných kyselín a vitamínov B, A, D a E. Losos je tiež bohatý na bielkoviny a obsahuje bioaktívne peptidy, ktoré sú dôležité pre správnu činnosť srdca, rovnako tak bojujú proti rakovine, diabetu 2. typu a zápalom.

Ak pre tento recept pripravujete novú dávku vývaru, môžete kludne použiť mletý rybí vývar, či bez.

Čas ušetríte, ak použijete sterilizovaného lososa. Určite kupujte lososa z divokého odchyту, ktorý by mohol byť bez toxínu BPA (bisfenol A).



Postup prípravy:

Lososa opláchnite a osušte.

Na panvicu dajte kokosový olej a zapnite sporák na nízky výkon, aby sa mohol kokosový olej rozpustiť. Pridajte cibuľu, zeler, čierne korenie a ďalšie korenie, ktoré chcete použiť. Korenie zahrievajte 2 minúty, alebo kým neucítite jeho vôňu – tak sa uvoľňujú blahodarné účinky korenia.

Na panvicu dajte lososa, a trochu zvýšte výkon. Opekajte na jednej strane 5 minút, potom otočte a na druhej strane opekajte 3–4 minúty (alebo kým nebude hotový podľa vašej chuti). Znížte oheň na minimum.

Losos je hotový, ak ide mäso ľahko odlupovať vidličkou. Vždy je možné porciu prekrojiť na polovicu a pozrieť sa. Ak sa vám mäso zdá byť vlhké a pevné, potrebuje ešte nejakú dobu; ak teda nemáte radšej menej prepečené mäso.

Dávajte pozor, aby ste rybu neprepekli, inak bude vysušená a nebude chutná.

Teraz pridajte morskú soľ, dobre premiešajte; lososa rozdrvte veľkou vidličkou.

Ak chcete premiešavať v mixéri, použite funkciu Pulse asi 5–10krát, až dostanete požadovanú konzistenciu. Nezapínajte mixér na príliš dlho, inak budete mať skôr paštétu.

Ako podávať

Vytvorte rolky s hlávkovým šalátom alebo rímskym šalátom, alebo servírujte na ľadovom šaláte.

Vychutnajte si šalát s kúskom bylinkového chleba bez lepku.

4. Deň:

Losos narýchlo a vajcia benedikt

Suroviny:

- 2 lososové filety (po 125 gramoch), bez kože
- 1 lyžička soli
- 1/2 lyžičky čierneho korenia
- 3 lyžice tuku na smaženie
- 1 veľké vajce, pošírované
- 1/2 šálky holandskej omáčky
- 1 štipka kajenského korenia

Postup prípravy:

Aby sa ryba správne zatiahla, tuk musí byť naozaj rozpálený. Otestujte ho tak, že do neho vhodíte pár zrn morskej soli alebo kúsok niektorej prísady (napríklad kocku cesnaku alebo cibule). Začne-li olej prskať, panvica je pripravená. Môžete do neho tiež ponoriť konček jedálnej paličky alebo varešky. Ak sa okolo dreva tvoria bublinky, dosiahol správnu teplotu.

PREDHREJTE rúru na 180 °C.

LOSOSA z oboch strán rovnomerne osolte a okoreňte. Vo veľkej panvici vhodnej do rúry rozohrejte na strednom až vyššom plameni tuk a zakrúžením ho rozlejte po dne. Do rozpáleného tuku vložte lososové filety, tou stranou, kde bola koža, dolu. Nechajte 3 až 4 minúty zatiahnuť, kým sa okraje filetov nezačnú zdvíhať od panvice. Potom pod ne podsúňte kovovú obracačku a obráťte ich. (Keď sú hotové, pôjde to ľahko. Tento krok preto nesúrte! Ak nejdú filety nadvihnúť, nechajte im ešte minútu a potom to skúste znova...)

PRESUŇTE panvicu do rúry a za 5 až 7 minút dopečte, až sa po stranách ryby začne zrúčať biela tvarohovitá bielkovina. Často kontrolujte, tenšie filety sa upečú rýchlejšie. Hotového lososa presuňte na tanier.

POLOŽTE na lososové filety pošírované vajcia a rovnomerne pokvapkajte holandskou omáčkou. Pridajte štipku kajenského a čierneho korenia.

STIAHNUTIE LOSOSA Z KOŽE: Keď z lososa sťahujete kožu, položte si filet kožou dolu na plochý povrch. Ľahkým tlakom hore ho pridržiňte na mieste a medzi kožu a mäso vsuňte ostrý nôž. Keď sa k nemu najbližšie dostanete, rezom a ťahaním oddelte kožu od mäsa a odstráňte ju naraz. Kožu zahodte. Väčšina predajcov rýb ju už odstraňuje, než vám filet pripraví na predaj. Alebo sa uistite u vybraného predajcu, než vám zabalia nákup.



5. Deň:

Pečená koreňová zelenina v kari omáčke

Suroviny:

- 1 šálka zemiakov nakrájaných na kocky (ľubovolný druh)
- 1 šálka kvaky nakrájanej na kocky (alternatíva k zemiakom, ak ju nemáš, dáš iba zemiaky)
- 1 šálka vodnice nakrájanej na kocky (vyzerá to ako veľká biela redkovka, mavajú to vcelku často)
- 1 šálka petržlenu nakrájaného na kocky
- 1 šálka mrkvy nakrájanej na kocky
- 1/4 šálky tuku na pečenie
- 1/2 šálky kari omáčky (kari, olej cibula, kokosové mlieko ak chceš, rybacia omáčka ak chceš, niečo sladké ako napríklad med)



Postup prípravy:

Namiešajte si kombináciu výdatnejších druhov zeleniny **podľa sezóny**, ponuky vo vašom obchode alebo podľa chuti. Nemusí to byť nevyhnutne koreňová zelenina. S kari omáčkou si bude rozumieť repa, bulvový zeler, kaleráb, baklažán, ružičkový kel, brokolica, karfiol alebo maniok (juka, cassava, nemusí byť).

PREDHREJTE rúru na 200 °C. Vyložte si papierom dva pečúce plechy.

ROZPUSTITE tuk na pečenie (ak je to potrebné), a premiešajte ho s celou zeleninou vo veľkej mise tak, aby sa zeleninové kocky dobre obalili. Zeleninu rozložte v jednej vrstve na plechy. Nechajte medzi kockami dostatočný odstup, inak sa zelenina nebude piecť, ale dusiť.

PEČTE 30 až 40 minút, až zelenina zvonka ľahko zhnedne a bude možné ju prepichnúť vidličkou. Presuňte do servírovacej misy alebo na jednotlivé taniere a doplňte kari omáčkou.

UROBTE Z TOHO JEDLO: Na **kompletné jedlo** doplňte zeleninovú zmes pridaním opečenej kuracej alebo kuracieho mäsa alebo plátkov hovädzieho – len zvolenú bielkovinu pred pridaním k horúcej zelenine ohrejte na panvici.

Prílohu môžete spárovať aj s vajcami alebo s kuracími prsiami alebo s kuracími gulkami.

LUPOVANIE KVAKY: Kvaka je priami krížencem kapusty a vodnice a tepelne upravená má zvláštnu sladkokapustovú chuť. Ak je kvaka mladá, stačí ju len dôkladne umyť. Ak má silnú šupku, radšej ju ošúpte. Rezanie na plátky dosiahne najlepšiu konzistenciu.

6. Deň:

Brokolica, šampiňóny a cuketa s omáčkou z pečených papriek

Suroviny:

- 1 brokolica, rozdelená na ružičky
- 2 lyžice kokosového oleja alebo extra panenského olivového oleja
- 1/2 malej cibule, nasekanej najemno
- 230 gramov obyčajných, krémových alebo portobello šampiňónov nakrájaných na štvrtiny
- 1 stredná cuketa, najlepšie žltá, nakrájaná na väčšie kocky
- 2 strúčiky cesnaku, utreté
- soľ a čierne korenie
- 1/2 šálky omáčky z pečených papriek (cibuľa, paprika, cesnak daj piecť do rúry s tymiánom a rozmarínom, 220 stupňov na 20 minút, aj papriky otoč, ako ich budeš piecť)



Postup prípravy:

Vo **VELKOM** hrnci privedte k varu šálku vody. Do hrnca vložte cedník alebo parák. Dajte naň brokolicu a pod pokrievkou nechajte v pare zmäknúť, až budú ružičky prepichnuteľné vidličkou – trvá to 5 až 6 minút. Vyberte z hrnca a dajte stranou.

KÝM sa voda začne variť, rozohrejte vo veľkej panvici na strednom plameni olej a zakrúžením ho rozlejte po dne. Do rozohriateho oleja vložte cibuľu a šampiňóny a za občasného miešania opečte asi 2 až 3 minúty, až cibuľa zosklovatí. Pridajte cuketu a cesnak, a ďalej miešajte asi 5 minút, kým cuketa mierne zmäkne. Odstavte panvicu z ohňa.

PRIDAJTE do panvice brokolicu a premiešajte ju s cuketovou zmesou. Ľahko posypte soľou a korením, pamätajte, že omáčka z pečených papriek už je okorenená. Presuňte obsah panvice do servírovacej misy alebo na jednotlivé taniere a doplňte paprikovou omáčkou.

UROBTE Z TOHO JEDLO: Táto príloha je skvelým „doplnkom“ prakticky k akejkoľvek bielkovine, omáčka totiž dokonale spája všetky prísady dohromady. Obzvlášť dobre ladí s kuracími prsiami narýchlo.

BROKOLICA: Nevyhadzujte zvyšné stonky brokolice! Dajú sa využiť na lahodnú krémovú polievku. Zvyšné stonky ošúpte a nakrájajte na tenké kolieska. V stredne veľkom kastróle rozohrejte lyžicu kokosového oleja, a asi polovicu nasekanej cibule, strúčik cesnaku, niekoľko šampiňónov na plátky a kolieska brokolice. Za občasného miešania 10 minút restujte. Potom vlejte do vývaru a dôkladne povarte. Nakoniec do mixéra alebo kuchynského robota prelejte obsah kastróla a dohľadka rozmixujte. Dochuť soľou a korením.

7. Deň:

Ázijské kuracie placičky

Sú voňavé a plné orientálnych, pikantných chutí. Urobte si večeru v ázijskom štýle, kde ich môžete podávať s restovanou zeleninou a uhorkovým šalátom ako hlavné jedlo. A než si ich dáte do úst, namočte si ich v ázijskom dype.

Suroviny na zálievku:

- 1 lyžička sezamového oleja
- 2 lyžice virgín olivového oleja
- Kúsok zázvoru
- Chilli (kto chce)
- 1 lyžica rybej omáčky
- 1 a 1/2 lyžice limetkovej šťavy
- Niečo sladké, napríklad med
- 1 lyžica nasekaného koriandra

Suroviny:

- 12-14 placičiek
- 800 g mletého kuracieho mäsa
- 2 vajcia
- 1 dlhá červená chilli paprička, nakrájaná najemno
- 2 strúčiky cesnaku, nakrájané najemno
- 2 lyžice čerstvého koriandra, nakrájaného
- 1 lyžica thajskej bazalky, nakrájaná
- 3 lyžice zelenej cibulky, nakrájanej
- 2 cm kúsok čerstvého zázvoru, nastrúhaného
- 1 lyžica rybej omáčky
- 1 lyžica sezamového oleja
- kôra z 1 limetky (dobře umyté)
- 2 lyžice limetkovej šťavy
- 2 lyžice kokosového oleja na smaženie



Príloha:

- 2 stredne veľké uhorky, nakrájané na prúžky
- hrst thajskej bazalky

Postup prípravy:

V mise zmiešajte rukami všetky ingrediencie. Tvarujte guľky veľkosti golfovej loptičky, ktoré mierne sploštíte. Rozohrejte kokosový olej, až začne prskať, a placičky smažte na miernom ohni 5-7 minút z každej strany. Podávajte s čerstvými uhorkami, thajskou bazalkou a pikantným dipom.

Podľa rovnakého receptu môžete pripraviť aj mleté bravčové alebo hovädzie mäso. Hotové placičky vydržia 2-3 dni v chladničke a až 1 mesiac v mrazničke. Hodí sa aj do kari omáčky a v menších kúskoch do omelety.

V očiste Whole 30 síce nie sú dovolené dezerty, ale ovocie sa môže. Keďže som ja dosť schudla, keď som mala priepustné črevo, dopriala som si vtedy aj ovocie. Pamätám si, že som nemohla zjesť príliš veľa sladkého, inak ma svrbel jazyk, ale niečo ako ovocie raz denne som v pohode zvládala.

Pre to vám tu dávam tieto pečené banány so škoricou, ako alternatíva dezertu pre tých, ktorý sa rozhodnú do takéhoto sladkého ísť.

Pečené banány so škoricou

Tento pečený banánový Foster je rovnako dekadentný ako originálny, no obsahuje len tie najlepšie ingrediencie pre telo a dušu. Vychutnajte si ho len tak alebo s vegánskou banánovou zmrzlinou. Tak či onak, z tohto dezertu budete unesení.

Suroviny na zálievku:

- 3 porcie
- 3 banány
- 2 1/2 polievkovej lyžice javorového sirupu rozdeleného na polovice
- 1/2 čajovej lyžičky škorice
- 2 čajové lyžičky javorového cukru
- 1/8 čajovej lyžičky morskej soli (podľa chuti)

Postup prípravy:

Predhrejete rúru na 200 °C.

Rozkrojte banány na polovicu po dĺžke a poukladajte ich do zapekacej misy vystlanej papierom na pečenie.

V malej miske dôkladne premiešajte 1/2 polievkovej lyžice javorového sirupu so škoricou, javorovým cukrom a morskou soľou.

Rozkrojené banány potrite po oboch stranách dvoma zvyšnými polievkovými lyžicami javorového sirupu.

Škoricovú zmes rozotrite rovnomerne po povrchu banánov a pečte ich 15 – 18 minút, kým nezmäknú a nechytia zlatohnedú farbu.

Upečené banány vyťahajte z rúry a môžete ich podávať s vegánskou banánovou zmrzlinou.



Vegánska banánová zmrzlina

(najlepšie chutí v lete, v zime nás môže zachladiť)

Suroviny na zálievku:

- 3 mrazené banány
- 2 polievkové lyžice teplej vody

Postup prípravy:

Nakrájajte mrazené banány a vložte ich do mixéra. Počas mixovania prilievajte polievkovú lyžicu teplú vodu, aby sa banány nelepili na mixér. Zmrzlina je hotová, keď dosiahne jemnú krémovú konzistenciu.

Zmrzlinu môžete podávať ihneď alebo ju dať do mrazničky na 2 až 4 hodiny.

Zdroj: *Medicínske medium, Záchrana pečene, A. William*

Nápoj víťazov z červených pomarančov

(zaslúžene za každý tvoj pokrok):

Suroviny na zálievku:

- šťava z 1 krvavého pomaranča (či grep, džúsy sú plné cukru, tie neodporúčam)
- šťava z 1/2 limetky
- 350 ml perlivej vody

Postup prípravy:

Chystáš tento drink pre svojich priateľov? Ozdob ho mesiačikom grapefruitu alebo limetky.

Ďalší rozmer koktailu dodá čerstvo vylisovaná grapefruitová šťava, ktorá s krvavým pomarančom a limetkou skvele ladí.

Do pohárov daj šťavu z pomaranča a limetky. Doplň ľadom (v zime aj bez ľadu) a perlivou vodou.

Tip:

Krvavé pomaranče uložte do chladničky – vydržia tam až dva týždne, zatiaľ čo na linke len pár dní. Ich sezóna trvá od decembra do mája, v lete ich teda bez obáv nahraďte iným druhom pomarančov.



Zdroj: *Whole30, M. a D. Hartwig*