

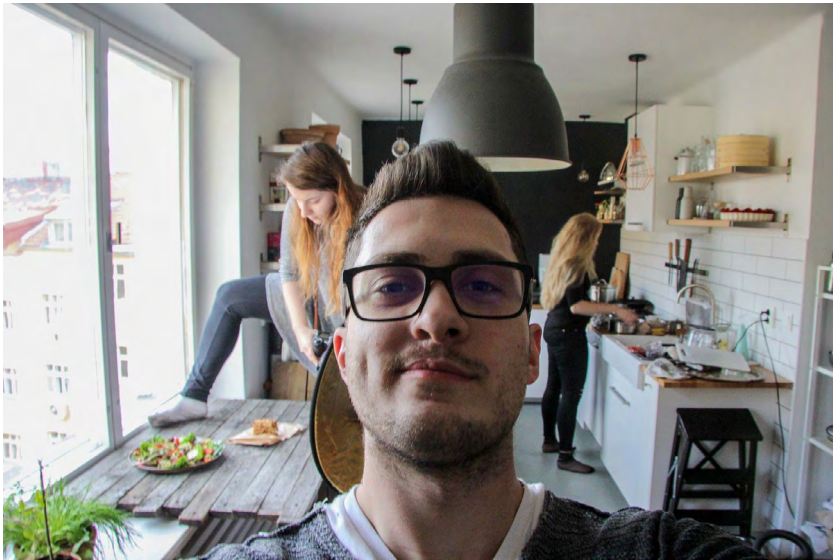
# Jíme zdravě

s Fitrecepty II.

120 snadných a netradičních  
receptů pro každý den



Fitrecepty



# Děkujeme za zájem!

A také za inspiraci. Hlavně díky vám, fanouškům, dnes existují už dvě tištěné kuchařky Jíme zdravě s Fitrecepty. U první jste nám vnukli nápad vůbec knihu napsat a vydat. U druhé jste nám svou podporou dodali chuť a odvahu pokračovat.

Doufáme, že se vám naše dílo bude opět líbit a provaříte se s námi i druhým dílem!

Zde posíláme 17 receptů na ochutnávku, ať nekupujete zajíce v pytli. :)

Mějte se hezky a jezte zdravě!

Bára + Bára + Petr + Jana

Dáme ruku do ohně, že ze **120 receptů** z naší kuchařky si totiž **hravě poskládáte** jídelníček na několik týdnů dopředu. A nebudete si muset lámat hlavu, co uvařit k svátečnímu nedělnímu obědu nebo jako rychlovku k večeři.

Recepty dělíme **do 7 kategorií**: Snídaně a svačiny, Polévky, Obědy a večeře, Pomazánky, Zdravé mlsání a Vánoční laskominy. U receptu jsou kromě jednoduchého postupu uvedeny také nutriční hodnoty a tipy, čím jídlo ozvláštnit.

**Všech 120 receptů jsme vymysleli tak, že:**

- přípravu zvládne i kuchař začátečník
- na zdravém jídle si pochutná celá rodina
- nestrávíte půl dne v kuchyni
- většinu surovin koupíte v běžném obchodě
- budete znát nutriční hodnotu pokrmů
- v případě prázdné spíže zjistíte alternativy

K tištěné verze kuchařky od nás **dostanete elektronickou verzi** jako dárek.

A co víc – **dopravu máte zdarma až domů!**

Kuchařku koupíte na:

<http://fitrecepty.info/kucharka2>

# Obsah

|   |           |
|---|-----------|
| <b>Snídaně a svačiny</b>                  | <b>8</b>  |
| Borůvkové lívance                         | 10        |
| Pohanková kaše s medem a kokosem          | 12        |
| Cappuccino mléčná rýže                    | 14        |
| <b>Mrkvové overnight oats</b>             | 16        |
| Energy tyčinky                            | 18        |
| Matcha smoothie bowl                      | 20        |
| <b>Zapečená vejce se špenátem</b>         | 22        |
| Špenátová omeleta se žampiony             | 24        |
| Slaná ovesná kaše se žampiony             | 26        |
| Pohankové palačinky                       | 28        |
| Avokádovo-tuňákové zapečené toasty        | 30        |
| Toasty 9× jinak                           | 32        |
| <br>                                      |           |
| <b>Polévky</b>                            | <b>34</b> |
| <b>Polévka s hlívou ústřičnou</b>         | 36        |
| Arašídová polévka                         | 38        |
| Brokolicová polévka s celerem             | 40        |
| Cuketová polévka                          | 42        |
| Čočková polévka s kurkumou                | 44        |
| Hráškový krém                             | 46        |
| Žampionová polévka                        | 48        |
| <b>Mrkvová polévka s praženou cizrnou</b> | 50        |
| Polévka z červené řepy                    | 52        |
| Rajčatová polévka s bulgurem a fetou      | 54        |
| <b>Polévka z pečených rajčat</b>          | 56        |
| <br>                                      |           |
| <b>Obědy a večeře</b>                     | <b>58</b> |
| Zapečené batáty s hovězím masem           | 60        |
| Zapečené cukety s hovězím masem           | 62        |
| <b>Masové kuličky se špagetami</b>        | 64        |
| Kuřecí rolky                              | 66        |
| Kuřecí špízy s tzatziki                   | 68        |
| Chicken bowl                              | 70        |
| Thajské kuřecí kari                       | 72        |

|  |            |
|--|------------|
| Krůtí portobello burgery                               | 74         |
| Krůtí směs s cizrnou                                   | 76         |
| Lososový tatarák                                       | 78         |
| Losos s makovou krustou                                | 80         |
| Pstruh s chilli a limetkou s teplým bulgurovým salátem | 82         |
| Candát se špenátem, mandlemi a jablkem                 | 84         |
| Krevety s mátovo-bramborovou kaší                      | 86         |
| Krevety s chřestem                                     | 88         |
| Dušené slávky  | 90         |
| Portobello steaky s avokádovou omáčkou a bramborem     | 92         |
| Řepné burgery s avokádovou houskou                     | 94         |
| Těstoviny s květákovo-dýňovou omáčkou                  | 96         |
| <b>Těstoviny s brokoliceovou omáčkou</b>               | 98         |
| Celozrnné penne s tuňákem                              | 100        |
| Cuketové špagety                                       | 102        |
| Fazolové karbanátky s vlašskými ořechy a čekankou      | 104        |
| Pohanková sekaná                                       | 106        |
| <b>Rizoto z červené řepy</b>                           | 108        |
| Olivové placky   | 110        |
| Pizza s quinoovou krustou                              | 112        |
| Zapečená rajčata s pažitkou a parmazánem               | 114        |
| Květákový „smažák“                                     | 116        |
| Pečené batáty nasladko                                 | 118        |
| Celozrnný naan   | 120        |
| Batátový falafel                                       | 122        |
| Wrap s hummusem  | 124        |
| Omeleta se sušenými rajčaty                            | 126        |
| <b>Pomazánky</b>                                       | <b>128</b> |
| <b>Čokoládový hummus</b>                               | 130        |
| Chilli hummus  | 132        |
| Pomazánka z nakládáných paprik                         | 134        |
| Hummus s červenou řepou                                | 136        |
| Pomazánka ze síru feta                                 | 138        |
| Tuňáková pomazánka s chilli                            | 140        |
| Pesto ze sušených rajčat                               | 142        |
| <b>Bazalkové pesto</b>                                 | 144        |

|   |            |
|---|------------|
| <b>Zdravé mlsání</b>                        | <b>146</b> |
| Kakaovo-kokosová pěna                       | 148        |
| <b>Jablečné vafle</b>                       | 150        |
| Čokoládové muffiny s polevou                | 152        |
| Proteinové koule s brusinkami               | 154        |
| Skořicoví šneci                             | 156        |
| Sušenky s arašídovým máslem                 | 158        |
| Matcha sušenky                              | 160        |
| Mandle v čokoládě s mořskou solí            | 162        |
| Pohankové křupky se skořicí                 | 164        |
| Kukuřičná placka s pomerančovým tofu krémem | 166        |
| Ananasový koláč                             | 168        |
| Dýňový koláč                                | 170        |
| Mramorová buchta                            | 172        |
| Nepečený banánový koláč                     | 174        |
| Mrkvový dort                                | 176        |
| Red velvet layer cake                       | 178        |
| Banana bread                                | 180        |
| <b>Domácí arašídové máslo</b>               | 182        |
| Jahodová chia marmeláda                     | 184        |
| Jednohubky z tortilly a uzeného lososa      | 186        |
| Kanapky s hummusem                          | 188        |
| Mrkvové hranolky s paprikovým dipem         | 190        |
| Semínkové krekry                            | 192        |
| <b>Cuketové kuličky</b>                     | 194        |
| Tuňákové muffiny                            | 196        |
| Cuketová tortilla s ricottou                | 198        |
| Slaná galette                               | 200        |
| <br>  |            |
| <b>Osvěžení, saláty a nápoje</b>            | <b>202</b> |
| Jáhlový salát s pažitkovým dresinkem        | 204        |
| Quinoový salát s tahini dresinkem           | 206        |
| <b>Salát s divokou rýží a kokosem</b>       | 208        |
| Salát s kukusem a řapíkatým celerem         | 210        |
| <b>Brokolicový salát s jablkem</b>          | 212        |
| Dip z arašídového másla                     | 216        |
| Hráškový dip k zelenině                     | 216        |

|                                       |            |
|---------------------------------------|------------|
| Sladký dýňový dip                     | 217        |
| Sladkokyselý dip s arašídovým máslem  | 217        |
| Jahodový frozen jogurt                | 218        |
| Čokoládový frozen jogurt              | 218        |
| Zázvorové smoothie                    | 220        |
| <b>Čokoládové smoothie s jahodami</b> | 222        |
| Jablečné smoothie s mátou a limetkou  | 224        |
| <br>                                  |            |
| <b>Vánoční laskominy</b>              | <b>226</b> |
| <b>Celozrnná vánočka</b>              | 228        |
| <b>Vanilkové rohlíčky</b>             | 234        |
| Linecká kolečka                       | 236        |
| Žitné perníčky                        | 238        |
| Arašídové košíčky                     | 240        |
| Kokosové tyčinky v čokoládě           | 242        |
| Vánoční salát s avokádovou majonézou  | 244        |

# Jíme zdravě

s Fitrecepty II.

Všechny recepty vymysleli, uvařili,  
ochutnali a taky nafotili

B + B + P + J





**Možná jste se s nimi už provařili první kuchařkou a dobře je znáte.**

A pokud ne – seznamte se dnes.

**Bára K.** ráda vaří a fotí.

**Bára H.** vymýšlí recepty.

**Petr** nevaří ani nefotí. Zato rád štourá do složení receptů a ochutnává.

**Co mají společného?**

Je jim v průměru jedenadvacet, všichni tři studují a zajímají se o to, co a jak jedí. Na fotce vidíte i Petrovu mámu Janu, která každý jejich recept přečte, uvaří a dá ochutnat celé rodině.

Letos už společně vydali první kuchařku – a přinesla tolik radosti a krásných ohlasů, že už 3 měsíce po jejím uvedení „zadělali“ na druhý díl.

V čem je stejný a v čem se naopak liší od prvního? To se dozvíte na další stránce.

**Milé a milí,**

jen pár měsíců po vydání první kuchařky držíte v rukou její druhý díl. Vlastně jsme neměli v plánu psát další knížku takto brzo. Ale podpora našich fanoušků po vydání „jedničky“ byla tak velká, že jsme nedokázali a nechtěli čekat.

Představte si, že během 5 měsíců se naše kuchařka zabydlela v 25 000 kuchyních. Měli jsme neskutečnou radost, když se už během předprodeje stala bestsellerem. A taky z toho, že nás na Facebooku sleduje už skoro 200 000 uživatelů a dalších 350 tisíc milovníků dobrého jídla vaří podle mobilní aplikace Fitrecepty. A to už je pořádná motivace vymýšlet nové a stále lepší recepty!

### **Recepty na vaše přání**

Do této kuchařky jsme se pustili s vervou a nadšením, přesto s rozmyslem. Pozorně jsme naslouchali reakcím na první díl a zapisovali si všechny tipy. Na vaše přání jsme tak přichystali více slaných snídaní a svačín a častěji pracovali s masem.

Možná si všimnete, že recepty jsou o něco odvážnější a hravější. Zkoušeli jsme nové postupy i kombinace zajímavých surovin. Inu, jak dospíváme my a naše schopnosti, dospívá i kuchařka. Stále jsme se ale drželi svých hlavních zásad:

- recepty jsou zdravé a z poctivých surovin,
- postupy zvládne i kuchař začátečník,
- většinu surovin najdete v běžném supermarketu.

## Řazení a popis receptů

Kategorie najdete tak, jak jste zvyklí z prvního dílu. Recepty tedy opět dělíme podle druhu jídla – snídaně, polévky, obědy apod. Zůstaly i tipy a informace o náročnosti a nutriční hodnotě jídel.

Přibyla ale jedna kapitola. Kuchařka vznikala na podzim, a tak nás napadlo připsat i pár receptů na zdravější podobu vánočního cukroví.

Možná v receptech postřehnete vícero sezónních surovin, ale většinu z nich snadno seženete i kdykoli během roku. Naší ambicí nebylo vytvořit podzimní či zimní kuchařku, spíše první díl rozšířit o nové chutě.

Přejeme dobrou chuť!

A těšíme se, že nám zase napíšete, jak se vám recepty líbí.

# Snídaně a svačiny

CrrRRrr! Už je tady zase – zvuk, který znamená, že musíte opustit příjemně vyhřáté peřiny. Od zítřejšího rána ho ale začnete mít rádi. Bude vás totiž volat k proklatě dobré snídani!

Jaká bude?

Voňavá a hrající barvami.


Jen z těch nejlepších surovin, které vám rychle dodají energii.


Plná pomalých sacharidů, bílkovin, antioxidantů i vlákniny.


Těšte se na mléčnou rýži, pohankové palačinky nebo třeba borůvkové lívance, ze kterých budou mít radost i děti. Přáli jste si také víc slaných kombinací a my rádi vyhověli. Co říkáte na ovesnou kaši se žampiony, toasty s tuňákem a avokádem nebo zapečená vejce se špenátem?

Že nemáte čas smažit po ránu lívance nebo vařit kaše? Sbalte do tašky oříškovou tyčinku nebo během 5 minut umixujte vitamíny nabitě smoothie s matcha čajem.

Všechny recepty užijete k snídani i na svačiny. A když bude o víkendu pěkně, přichystejte od každého trochu, naskládejte do košíku a vyrazte i s teplou dekou ven na piknik.

 15 minut

 0 minut

 snadné

 2 porce

# Mrkvové overnight oats

Nutriční informace na 1 porci: 249 kcal 9 g bílkovin 42 g sacharidů 5 g tuků

**50 g nastrohané mrkve**

**50 g ovesných vloček**

**1 lžička chia semínek**

**½ lžičky mletého kardamonu**

**½ lžičky mleté skořice**

**200 ml mléka**

**1 lžička medu**

**½ banánu**

**50 g jogurtu**

**2 medjool datle**


V uzavíratelné sklenici smícháme mrkev, ovesné vločky, chia semínka, kardamon, skořici a mléko s medem. Sklenici dáme do lednice alespoň na 1 hodinu (nejlépe však přes noc).


Banán rozmixujeme s jogurtem a datlemi. Sklenici vyndáme z lednice, promícháme a kaši podáváme s rozmixovaným banánem.


**TIP** K banánu, jogurtu a datlím můžete přidat 1 lžičku holandského kakaa.


Snídaně a svačiny



 10 minut

 4 minuty

 snadné

 3 porce

# Zapečená vejce se špenátem

Nutriční informace na 1 porci: 716 kcal 39 g bílkovin 32 g sacharidů 48 g tuků

**3 lžíce olivového oleje**  
**2 šalotky**  
**300 g špenátu**  
**7 vajec**  
**180 g mozzarely**  
**100 g předvažené cizrny**  
**60 g slunečnicových semínek**  
**sůl**  
**pepř**

Troubu předehřejeme na 180 °C.

V hlubší pánvi rozežřejeme 3 lžíce olivového oleje a osmahneme na něm najemno nakrájené šalotky. Špenát propereme pod tekoucí vodou, přidáme do pánve a opékáme 3–4 minuty. Dáme stranou.

Vejce vyšleháme ve větší míse společně se solí a pepřem. Do mísy přidáme opečený špenát se šalotkami, nastrouhanou mozzarellu a cizrnu.

Směs přelijeme do pečicí formy (30 × 30 cm) vyložené pečicím papírem nebo vymazané olivovým olejem. Posypeme slunečnicovými semínky, dáme do trouby a pečeme při 170–180 °C cca 30 minut.

**TIP** Ještě před pečením můžete k vajíčkům přimíchat nadrobno nakrájená sušená rajčata a olivy.

Snídaně a svačiny






# Polévky


Někdo si bez ní neumí představit oběd, jiný si ji raději dá k večeři s kouskem pečiva. V každém případě by polévka neměla v našem jídelníčku chybět. Ne nadarmo se totiž říká: „Polévka je grunt!“


Pamatujete, jak se babička při vašem prvním zakašlání vždy vrhla po největším hrnci a začala vařit polévku? Má to něco do sebe. V poctivé polévce totiž málokdy najdete nezdravé věci – pokud kuchař zrovna není příznivec instantních bujonů a dochucovadel. Navíc budete mít za každý talíř aspoň čtvrt litru tekutin k dobru a krásně vás zahřeje.

Naše polévky jsou stejně hutné a plné zeleniny jako ty „babičkovské“, přitom se obejdou bez jíšek plných mouky a másla. Mnoho z nich má krémovou konzistenci, která lahodí i malým dětem a šikovně zamaskuje i větší množství zeleniny. A že jí tam je! Pochutnáte si na rajčatech, cuketě, hrášku, červených fazolích, brokolici či řepě. Narazíte ale i na méně známé kombinace s domácím arašídovým máslem nebo třeba sýrem feta.

Běžte mrknout do spíže, určitě na některé z nich máte suroviny už teď!

 10 minut

 20 minut

 snadné

 4 porce

# Polévka s hlívou ústříčnou

Nutriční informace na 1 porci: 80 kcal 3 g bílkovin 10 g sacharidů 3 g tuků

1 lžíce přepuštěného másla

1 menší cibule

2 stroužky česneku

2 lžíce sladké papriky

½ lžičky sušeného chilli

1 l vývaru

300 g hlívy ústříčné

1 lžička sušeného kmínu

1 lžíce sušené majoránky

sůl

pepř

V hrnci opečeme na přepuštěném máse na mírném plameni nejemno nasekanou cibulku. Přidáme jeden utřený stroužek česneku a smažíme 2 minuty.


Cibulku s česnekem zasypeme sladkou paprikou. Za stálého míchání opékáme další max. 1 minutu, než cibulka zhnědne. Do hrnce přisypeme sušené chilli a vše zalijeme vývarem.


Hlívu nakrájíme na nudličky a přidáme do hrnce. Přiklopíme pokličkou a vaříme 10–15 minut. Poté dochutíme kmínem, majoránkou, solí a pepřem. Nakonec do polévky prolisujeme zbývající stroužek česneku, promícháme a podáváme.


**TIP** Polévka ještě více zasytí, když k ní přikousnete naan chléb ze str. 120.


- \* Hlíva ústříčná se využívá v kuchyni nejen kvůli své chuti, ale také díky svým léčivým účinkům. Pomáhá na posílení imunitního systému, při potížích s trávením nebo detoxikačních kúrách.



 30 minut

 40 minut

 střední

 4 porce

# Mrkvová polévka s praženou cizrnou

Nutriční informace na 1 porci: 371 kcal 14 g bílkovin 45 g sacharidů 15 g tuků

2 lžíce olivového oleje  
300 g mrkve  
2 středně velké brambory  
4 stroužky česneku  
½ lžičky mletého koriandru  
½ lžičky mletého kmínu  
1 litr zeleninového vývaru  
sůl  
pepř  
1 lžíce vinného octa  
2 lžíce sezamových semínek

**Na praženou cizrnu:**  
200 g předvařené cizrny  
½ lžičky mletého chili  
1 lžíce olivového oleje  
špetka soli

Troubu předehřejeme na 180 °C. Cizrnu scedíme a smícháme s chilli, solí a olivovým olejem. Rozprostřeme na plech vyložený pečicím papírem, dáme do trouby a pečeme při 170–180 °C po dobu cca 30 minut.


Mezitím, než se cizrna upeče, připravíme polévku. V hrnci rozežřejeme olivový olej, přidáme na kostky nakrájenou mrkev s bramborami, utřené stroužky česneku, koriandr, kmín a restujeme cca 12–15 minut.


Obsah hrnce zalijeme zeleninovým vývarem, přiklopíme pokličkou a necháme vařit 30 minut. Polévku necháme vychladnout, rozmixujeme tyčovým mixérem a dochutíme solí, pepřem a vinným octem.


Polévku podáváme společně s praženou cizrnou a sezamovými semínky.


**TIP** Praženou cizrnu můžete podávat ke kterékoliv jiné polévce nebo přikusovat např. u filmu.



 25 minut

 50 minut

 střední

 4 porce

# Polévka z pečených rajčat

Nutriční informace na 1 porci: 134 kcal 2 g bílkovin 9 g sacharidů 10 g tuků

1 palice česneku  
2 lžíce olivového oleje  
500 g rajčat  
1 lžíce přepuštěného másla  
1 cibule  
350 ml zeleninového vývaru  
2 lžičky sušené bazalky  
1 lžička sušené papriky  
1 lžička sušeného tymiánu  
1 lžička sušeného kmínu  
sůl  
pepř

Troubu předehřejeme na 180 °C.

Palici česneku neloupeme, odřízneme cca 1 cm od vršku. Větší část palice zakápneme 1 lžící olivového oleje, zabalíme do alobalu a vložíme společně s rajčaty na plech. Rajčata ještě pokapeme zbylou lžící olivového oleje a dáme do trouby. Pečeme 30–35 minut na 170–180 °C.

Upečený česnek necháme 10 minut vychladnout a poté vyloupeme. Stroužky česneku s rajčaty rozmixujeme dohladka.

Ve středně velkém hrnci rozehřejeme přepuštěné máslo a zpěníme na něm najemno nakrájenou cibuli. Do hrnce přilijeme rozmixovaná rajčata s česnekem a vývar. Necháme 10 minut provařit.

Přidáme bazalku, papriku, tymián a kmín a polévku necháme ještě pár minut vařit. Nakonec dochutíme solí a pepřem a odstavíme.

**TIP** Pro jemnější chuť polévky můžete ještě před mixováním přidat 200 ml kokosového mléka. Polévku podávávejte například s krekry ze str. 192.





# Obědy a večeře


Zdravé, lehké, snadné na přípravu a moc dobré – takové jsou recepty, které na vás čekají na dalších stránkách. Pokud často vaříte až v podvečer, dáte si je s chutí k večeři i k obědu druhý den. Stačí je zabalit do krabičky a vzít do práce či do školy.


Vyhráli jsme si s oblíbenými i méně známými českými a zahraničními jídly. Experimentovali jsme a ochutnávali netradiční kombinace tak dlouho, až spolu vše ladilo. Zkustejte s námi – slibujeme, že vás nové chutě mile překvapí.


A na jaké dobroty se můžete těšit? Kuchařka vznikala na podzim, kdy dozrávají rajčata, řepa, batáty nebo dýně, proto jsme těmito skvělými surovinami nešetřili. Snadno je ale seženete i v jiném ročním období.


Na vaše přání jsme tentokrát připravili více masových receptů. Často jsme pracovali s krůtím masem, které je lehké a obsahuje spoustu zinku. Nechybí ani ryby či hovězí. K nim vyzkoušíte i nové přílohy jako třeba naan chléb nebo mátovo-bramborovou kaši. A určitě nevynechejte recepty s portobellem – vynikajícím žampionem, který maso hravě zastoupí. Navíc po nutriční stránce trumfne i banán.

Dejte nám vědět, jak vám chutná. :)

 25 minut

 30 minut

 snadné

 6 porcí

# Masové kuličky se špagetami

Nutriční informace na 1 porci: 757 kcal 32 g bílkovin 65 g sacharidů 41 g tuků

**400 g celozrnných špaget**

**2 lžice olivového oleje**

**500 g kvalitního mletého**

**hovězího masa**

**150 g ovesných vloček**

**2 vejce**

**2 šalotky**

**300 ml hovězího vývaru**

**600 ml kokosového mléka**

**z plechovky**

**½ lžičky mletého muškátového**

**oříšku**

**1 lžice sušené petrželky**

**1 lžice bramborového škrobu**

**(můžeme vynechat)**

**sůl**

**pepř**

Špagety uvaříme podle návodu na obalu v osolené vodě.

Maso smícháme ve větší míse s ovesnými vločkami, vejci, solí, pepřem a najemno nasekanými šalotkami.

Ve větší hluboké pánvi rozežhřejeme 2 lžice olivového oleje.

Ze směsi tvarujeme kuličky, které pokládáme na pánev a postupně osmažíme z každé strany. Dáváme pozor, aby se kuličky nepřipálily, nebo nebyly naopak syrové.


Po cca 15 minutách zalijeme vše hovězím vývarem, přiklopíme a necháme pod pokličkou provařit 5 minut. Přilijeme kokosové mléko, zamícháme a znovu na 10 minut přiklopíme. Do omáčky přimícháme muškátový oříšek a petrželku. Dochutíme solí a pepřem.


V hrníčku s vodou rozmícháme bramborový škrob a naléváme za stálého míchání do pánve. Pánev odstavíme a kuličky podáváme s uvařenými špagetami.


**TIP** Zkuste omáčku dochutit 2 lžičkami sušeného česnekového koření a podávat s rýží.

Obědy a večeře



 15 minut

 20 minut

 snadné

 4 porce

# Těstoviny s brokolicovou omáčkou

Nutriční informace na 1 porci: 695 kcal 25 g bílkovin 79 g sacharidů 31 g tuků

**400 g celozrnných nebo žitných těstovin (penne, špagety, kolínka)**  
**500 g brokolice**  
**3 stroužky česneku**  
**2 lžice olivového oleje**  
**80 g parmazánu**  
**50 g polníčku (můžeme nahradit rukolou, špenátem aj.)**  
**100 g nahrubo nasekaných vlašských ořechů**  
**sůl**  
**pepř**

Těstoviny uvaříme v osolené vodě po dobu uvedenou na obalu.

Ve větším hrnci přivedeme k varu osolenou vodu, brokolici rozdělíme na růžičky a dáme je vařit do hrnce na cca 5–7 minut doměkka.


Brokolici vyjmeme z hrnce a společně s česnekem, olivovým olejem, špetkou soli, pepřem a parmazánem přemístíme do mixéru.


Mixujeme cca 2 minuty tak, aby v omáčce nezůstaly velké kusy brokolice.


Omáčku smícháme s uvařenými těstovinami, posypeme polníčkem a vlaškými ořechy a podáváme.

**TIP** Těstoviny můžete na závěr pokapat limetkovovou šťávou.



 15 minut

 40 minut

 snadné

 4 porce

# Rizoto z červené řepy

Nutriční informace na 1 porci: 274 kcal 5 g bílkovin 41 g sacharidů 10 g tuků

2 lžíce olivového oleje  
1 střední cibule  
2 stroužky česneku  
140 g syrové rýže arborio  
(nebo celozrnné)\*  
800 ml zeleninového vývaru  
250 g strouhané předvařené  
červené řepy  
1 lžíce přepuštěného másla  
sůl  
pepř  
2 lžičky sušeného rozmarýnu

Ve velké pánvi rozeřjeme 2 lžíce olivového oleje. Do pánve přidáme najemno nasekanou cibulku a opékáme ji při středním ohřevu 4 minuty. Stroužky česneku prolisujeme, přidáme do pánve a necháme opéct 1 minutu.

Do pánve nasypeme rýži a za stálého míchání ji opékáme 3-4 minuty, dokud kraje nezesklovatí. Nyní přisypeme rozmarýn, opět zamícháme, přidáme strouhanou řepu a zalijeme cca 150 ml vývaru. Vývar necháme vsáknout a postup opakujeme, dokud nespoteřebujeme všechny vývar.

Rýži ochutnáme a pokud ještě není uvařená, přiléváme vodu či vývar.

Rizoto dochutíme solí, pepřem a zjemníme lžící másla.

**TIP** Rizoto podávejte s hrstí strouhaného parmazánu.

\* Pokud použijete celozrnnou rýži, bude příprava rizota trvat o něco déle než s rýží arborio.

Obědy a večeře



# Pomazánky

Pomazánky se hodí snad ke všem příležitostem – ať už hledáte něco lehkého na zahánění hladu, nebo sháníte inspiraci na silvestrovské občerstvení či narozeninovou oslavu. S našimi recepty vykouzlíte chutnou svačinu, ale i slavnostní chlebičky či jednohubky.


Jakými chuťovkami rozšíříte svůj pomazánkový repertoár? Vyzkoušíte jinou podobu oblíbených pomazánek, třeba česnekové nebo rybí. Nakouknete i do kuchyně Středního východu a ochutnáte hummus v několika variantách. Těšte se na sýry, luštěniny a čerstvou i upravenou zeleninu. Zkrátka si umícháte pořádnou dávku zdraví.


Že vaše děti nechtějí pomazánky jíst? Může to být tím, že nevědí, co se v nich skrývá. Příště si přizvěte malé pomocníky do kuchyně, svoje dílo třeba rádi ochutnají.


Ale pssst, až budete chystat čokoládový hummus, nechejte je hrát si v pokoji a doneste jim až výsledek na talíři. Vsadíme boty, že rázem budou mít novou oblíbenou čokoládovou pomazánku.



 10 minut

 0 minut

 snadné

 6 porcí

# Čokoládový hummus

Nutriční informace na 1 porci: 175 kcal 6 g bílkovin 13 g sacharidů 11 g tuků


**300 g předvažené cizrny**  
**80 g lískooříškového másla**  
**2 lžíce strouhaného kokosu**  
**2 lžíce medu**  
**120 ml mléka**  
**1 lžíce holandského kakaa**  
**1 lžička mleté skořice**


Všechny ingredience dáme do mixéru a mixujeme dohladka.


**TIP** Čokoládový hummus podávejte například s pomerančem nebo jiným sezónním ovocem. Skvěle se hodí i do palačinek.

Pomazánky



 5 minut

 0 minut

 snadné

 1 kus

# Bazalkové pesto

Nutriční informace na 1 kus: 760 kcal 18 g bílkovin 28 g sacharidů 64 g tuků

100 g kešu ořechů

100 g kokosového mléka  
z plechovky

2 hrsti listů bazalky

2 stroužky česneku

1 lžička citronové šťávy

sůl

pepř

Všechny ingredience dáme do mixéru a mixujeme na plný výkon 20–30 vteřin, dokud nedosáhneme polohrubé konzistence. Pesto nemixujeme úplně dohladka, abychom ho pak mohli snáze použít v dalších receptech.

**TIP** Pesto si zamilujete pro jeho široké využití. Ochutte jím třeba uvařené celozrnné těstoviny, slané kaše, celozrnnou pizzu nebo vařené brambory.

Pomazánky



# Zdravé mlsání


Neumíte si představit život bez sladkostí a slaných dobrot? To je v pořádku, nemusíte se jich vzdávat. Když na to půjdete chytře a se správnými surovinami, bude mít radost i vaše tělo. S čím jsme pracovali my?


K podzimu patří sladká jablka, buclaté dýně i voňavá skořice. Sáhli jsme ale i po tropickém ovoci a taky oříšcích.


Chystáte se dnes do obchodu? Připište si na seznam pohankovou mouku, kvalitní holandské kakao, med a taky kokosový olej. V receptech se s nimi často potkáte a klidně je můžete nakoupit do zásoby – jen tak se nezkaží.


A teď už k receptům. Při přípravě sladkostí jsme si dali velkou výzvu a rozhodli se polepšit ty nejhříšnější pochoutky. A myslíme, že se nám to podařilo. Naše čokoládové muffiny s plevou nebo krémové dorty se totiž klidně obejdou bez bílé mouky, cukru a másla a přitom neztratí nic na své lahodnosti. Zkuste třeba oblíbený red velvet cake. O jeho červenou barvu a vláčnost se postará vařená řepa – a nebojte, vůbec ji tam neucítíte.

A když máte chuť na slané? Skočte na zahradu pro mrkev a připravte mrkvové hranolky s paprikovým dipem. Jednohubky s uzeným lososem a semínkové kreky jsou taky velká mňamka a nachystáte je během chvilky.

 10 minut

 3 minuty

 snadné

 3 porce

# Jablečné vafle

Nutriční informace na 1 porci: 461 kcal 16 g bílkovin 61 g sacharidů 17 g tuků

**200 g celozrnné špaldové mouky**

**1 jablko**

**2 lžičky prášku do pečiva**

**1 lžička mleté skořice**

**špetka soli**

**2 vejce**

**1 lžička vanilkového extraktu**

**60 g řeckého jogurtu**

**2 lžičky medu**

**30 g kokosového oleje**

**250 ml mléka**


V jedné misce smícháme mouku, najemno nastrouhané jablko, prášek do pečiva, skořici a sůl. V druhé misce vyšleháme vejce s vanilkovým extraktem, jogurtem, medem a olejem.


Přidáme mléko a obsah obou mís spojíme.


Těsto naléváme po lžících do vaflovače tak, aby nepřetévalo z předeřáté formy. Vaflovač zavřeme a pečeme cca 2–3 minuty (doba pečení se může lišit v závislosti na typu vaflovače).


**TIP** Vafle skvěle doplní frozen jogurt ze str. 218.



 5 minut

 0 minut

 snadné

 1 kus

# Domácí arašídové máslo

Nutriční informace na 1 kus: 2597 kcal 101 g bílkovin 87 g sacharidů 205 g tuků

**400 g nesolených arašídů**

**1 lžíce rozpuštěného kokosového oleje (můžeme použít i arašídový)**

**1 lžíce tekutého medu**

**špetka soli (můžeme vynechat)**

Arašídy přemístíme do výkonného mixéru. V první části mixujeme na plný výkon po dobu 20 vteřin, abychom mixér nepřetěžovali. Mixujeme až do chvíle, než se z arašídů vytvoří "pudr". Pokud nám část arašídů zůstává přichycená na mixéru, tak je špachtlí shrneme dolů, aby se rozmixovaly všechny.

Do mixéru přidáme 1 lžici medu s olejem a solí a vše mixujeme znovu na plný výkon po dobu cca 1 minuty. Máslo ochutnáme a podle chuti můžeme přidat víc medu nebo soli. Pro tekutější konzistenci můžeme přidat i více kokosového oleje.


Nakonec mixujeme na plný výkon 30 vteřin, aby se vše spojilo. Arašídové máslo přemístíme do uzavíratelné skleněné nádoby a skladujeme nejlépe v lednici.


**TIP** Pro přípravu crunchy arašídového másla nechte stranou část arašídů (cca 100 g), rozmixujte je nahrubo a přimíchejte k hotovému arašídovému máslu.


\* Arašídové máslo nejlépe chutná na banánovém chlebu, recept najdete na str. 180.






 10 minut

 20 minut

 snadné

 5 porcí

# Cuketové kuličky

Nutriční informace na 1 porci: 223 kcal 11 g bílkovin 29 g sacharidů 7 g tuků

1 menší cuketa

3 vejce

200 g ovesných vloček

100 g cottage sýru

1 lžička mletého oregana

sůl

pepř

Cuketu nastroháme najemno, osolíme a necháme vypotit přes síto. Pod síto dáme misku, aby nám voda rovnou odtékala. Troubu předehřejeme na 190 °C.

Potom, co cuketa vypustí vodu, ji ještě rukama pečlivě vyždímeme. Vyždímanou cuketu přemístíme do větší mísy, kde ji smícháme s vejci, ovesnými vločkami, cottage sýrem a oreganem. Nakonec osolíme a opepříme.

Těsto by mělo být tak akorát husté na tvarování kuliček. Pokud je příliš řídké, přisypeme víc ovesných vloček. Pokud naopak moc tuhé, přilijeme trochu mléka.

Až bude mít těsto správnou konzistenci, vytvarujeme z něj kuličky pomocí lžičky nebo rukama. Kuličky naskládáme na plech vyložený pečicím papírem.

Plech dáme do trouby a pečeme při 180–190 °C 15–20 minut.

**TIP** Kuličky podávejte samostatně, k salátu nebo například s tzatziki ze str. 68.



# Osvěžení, saláty a nápoje

V této kapitole najdete všechny možné osvěžující dobroty. Na první pohled se zdají být odlišné, ale vlastně toho mají dost společného:

Umí zasytit a zároveň je tělo lehce stráví.

Připravíte je během chvilky.

Jsou plné čerstvých surovin bez tepelné úpravy.

Můžete je jíst kdykoli – hodí se na snídani, svačinu, večeři, někdy i jako lehký oběd.


Co že sem tedy patří? Jsou tu saláty a dipy, které je skvěle doplní, i několik receptů na lahodná smoothie plná ovoce a zeleniny.


Musíme přiznat, že saláty jsou naše oblíbené jídlo. Už jen pro to nekonečné množství kombinací, které vždy nakonec výborně chutnají.


Křupy křup... a pět kousků zeleniny nebo ovoce, které byste měli za den ideálně sníst, máte za pár minut v sobě. Tělo se raduje z kyseliny listové a spousty dalších vitamínů a vy si pochutnáváte na lehkém jídle.

Smoothie bychom mohli kvůli jejich vydatnosti a nutričním hodnotám směle přidat ke snídaním. Oceníte je ale i jako příjemné osvěžení třeba po obědě nebo jako odpolední svačinku.

Zkuste je, nabídněte i rodině. A dejte nám vědět, jak vám chutnalo.

 20 minut

 30 minut

 snadné

 3 porce

# Salát s divokou rýží a kokosem

Nutriční informace na 1 porci: 479 kcal 21 g bílkovin 47 g sacharidů 23 g tuků

**150 g divoké rýže v suchém stavu**  
**20 g kokosových plátků**  
**100 g plátkových mandlí**  
**hrst čerstvého koriandru**  
**½ jarní cibulky**

## Na dresink:


**šťáva z 1 citronu**  
**1 stroužek česneku**  
**200 g řeckého jogurtu**  
**sůl**  
**pepř**


Rýži uvaříme v osolené vodě po dobu uvedenou na obalu. Než se rýže uvaří, připravíme dresink. Smícháme šťávu z citronu, utřený stroužek česneku a řecký jogurt a dochutíme solí a pepřem.


Uvařenou rýži necháme vychladnout a poté ji smícháme s kokosem, mandlemi, koriandrem a nadrobno nakrájenou jarní cibulkou. Salát rozdělíme na 3 porce, přelijeme připraveným dresinkem a podáváme.


**TIP** Do dresinku přidejte půl lžičky kurkumy nebo kari.



 15 minut

 1 minuta

 snadné

 4 porce

# Brokolicový salát s jablkem

Nutriční informace na 1 porci: 333 kcal 10 g bílkovin 17 g sacharidů 25 g tuků

**300 g růžiček brokolice**

**1 jablko**

**1 šalotka**

**50 g nasekaných mandlí**

**Na dresink:**

**špetka soli**

**1 stroužek česneku**

**60 g arašídového másla\***

**šťáva z jednoho citronu**

**1 lžice medu**

**3 lžice olivového oleje**

Růžičky brokolice spaříme cca

1 minutu ve vroucí osolené vodě

a dáme stranou do mísy. Jablko

nakrájíme na tenké plátky, šalotku

na půlměsíčky a vše přidáme do

mísy k brokolici.

Všechny ingredience na dresink

vložíme do mixéru a mixujeme,

dokud se vše nespojí.

Salát rozdělíme na 4 porce.

Podáváme s připraveným dresinkem  
a posypeme nasekanými mandlemi.

Salát můžeme dochutit ještě solí

a pepřem.


**TIP** Salát můžete podávat s natvrdo uvařenými vejci nebo trhaným kuřecím masem.


\* Použijte domácí arašídové máslo, recept najdete na str. 182.






 10 minut

 0 minut

 snadné

 1 porce

# Čokoládové smoothie s jahodami

Nutriční informace na 1 porci: 337 kcal 14 g bílkovin 50 g sacharidů 9 g tuků

**100 g jahod**

**1 lžice chia semínek**

**1 lžice limetkové šťávy**

**1 zmražený banán**

**1 lžice holandského kakaa**

**250 ml mléka**

**1 lžička javorového sirupu (medu  
nebo jiného sirupu)**

Ve vysoké skleněné sklenici  
rozmačkáme vidličkou jahody  
společně s chia semínky  
a limetkovou šťávou.

Banán společně s kakaem, mlékem  
a sirupem rozmixujeme dohladka  
a nalijeme do sklenice k jahodám.

**TIP** Místo jahod můžete použít borůvky společně s práškem acai.

Osvěžení, saláty a nápoje



# Vánoční laskominy


Atmosféru Vánoc netvoří jen natěšené očekávání dárků pod stromečkem. Je to čas společného sledování pohádek a vykrajování cukroví z těsta, kdy celý dům voní po vanilce a perníkovém koření. Je úplně v pořádku, že se těchto chvil nechcete vzdát.


Pečte a mlsejte dál, jen vám letos pomůžeme dělat to s trošku lepším pocitem. Připravili jsme pro vás zdravější podobu těch nejoblíbenějších sladkých receptů – i když jsme při jejich vymýšlení byli přece jen méně přísní a sáhli jsme i po másle nebo třtinovém cukru. Jsou přece svátky!

Naučíme vás celozrnnou vánočku, špaldové vanilkové rohlíčky nebo žitné perníčky. Upečeme si i linecká kolečka a promažeme je jahodovou chia marmeládou. Máte rádi kokos nebo arašídý? Pak určitě vyzkoušejte kuličky z kokosu a mandlí a košíčky s domácím arašídovým máslem.


Tak. A vánoční tabule je plná dobrot.

Ať vám chutnají!

 30 minut

 35 minut

 obtížné

 15 porcí

# Celozrnná vánočka

Nutriční informace na 1 porci: 267 kcal 6 g bílkovin 37 g sacharidů 11 g tuků

**220 ml vlažného mléka**  
**1 balíček sušeného droždí**  
**300 g celozrnné špaldové mouky**  
**200 g hladké špaldové mouky**  
**80 g másla**  
**80 g třtinového cukru**  
**špetka soli**  
**2 žloutky + 1 žloutek na pomazání**  
**vánočky**  
**100 g rozinek**  
**100 g plátkových mandlí**

V misce připravíme kvásek – ve 100 ml vlažného mléka rozmícháme droždí. Přidáme lžičku třtinového cukru a dáme stranou na teplé místo.

V míse smícháme obě mouky. Máslo rozšleháme s cukrem, mlékem, solí a žloutky a přidáme společně s kváskem k moukám. Nakonec vmícháme rozinky a vypracujeme těsto, které necháme kynout na teplém místě asi 40 minut.

Troubu předehřejeme na 190 °C. Z vykynutého těsta upleteme vánočku, dáme na plech vyložený pečicím papírem, potřeme žloutkem a posypeme mandlemi.

Vánočku pečeme 35 minut při 180–190 °C.

**TIP** Nemohli jsme si pomoci, ale vánočku už vám více fit nevymyslíme – jsou přece Vánoce, takže si ji ráno namažte máslem, marmeládou a zapijte kakaem.

Vánoční laskominy
















 20 minut

 15 minut

 střední

 70 kusů

# Vanilkové rohlíčky

**Nutriční informace na 1 kus:** 47 kcal 1 g bílkovin 4 g sacharidů 3 g tuků

**300 g celozrnné špaldové mouky**

**100 mletých vlašských ořechů**

**200 g másla (pokojové teploty)**

**1 vejce + 1 žloutek**

**1 lžička vanilkového extraktu**

**20 g stévie na obalení**

Do větší mísy prosyeme mouku a přidáme k ní ořechy, máslo, vejce se žloutkem a vanilkový extrakt.

Všechny suroviny spojíme, z těsta vytvarujeme kuličku a zabalíme ji do potravinové folie. Těsto dáme odležet do lednice a to nejlépe do druhého dne.

Druhý den těsto vyndáme z lednice, prohněteme, rozdělíme na cca 8 stejných dílků a z každého dílku vyválíme váleček. Z válečků odkrajujeme cca 4 cm dlouhé kousky, které ohneme do tvaru rohlíčků nebo použijeme formu na rohlíčky.

Rohlíčky pokládáme na plech vyložený pečicím papírem a dáme do předehřáté trouby na 170–180 °C. Pečeme cca 10–15 minut.

Hotové rohlíčky obalujeme ještě teplé v sypké stévií nebo například sušeném rýžovém mléce.

**TIP** Pokud máte doma vanilkový lusk, použijte místo vanilkového extraktu semínka z něj.



# Suroviny a jejich alternativy

Našli jste recept, který byste chtěli uvařit, ale zasekli jste se u potřebných surovin? Může se stát, že některé z nich prostě nemáte doma ve spíži. Nebo jste z malého města a k některým produktům se hůře dostáváte. Právě pro vás jsme připravili tabulku s alternativami, které plnohodnotně nahradí právě ty z receptu. Jak se v tabulce orientovat? Vlevo je surovina původní, vpravo pak její možné náhrady.

| <b>Ingredience</b>    | <b>Alternativy</b> |
|-----------------------|--------------------|
| <b>protein</b>        | ovesné vločky      |
|                       | celozrnná mouka    |
|                       | strouhaný kokos    |
| <b>sušené datle</b>   | sušené brusinky    |
|                       | sušené fíky        |
|                       | sušené švestky     |
|                       | rozinky            |
| <b>karob</b>          | holandské kakao    |
| <b>žitné vločky</b>   | ovesné vločky      |
|                       | ječné vločky       |
|                       | pohankové vločky   |
|                       | špaldové vločky    |
| <b>olivový olej</b>   | slunečnicový olej  |
|                       | kokosový olej      |
|                       | přepuštěné máslo   |
| <b>mandlové máslo</b> | arašídové máslo    |
|                       | kešu máslo         |
|                       | kokosové máslo     |
| <b>rýžové mléko</b>   | kravské mléko      |
|                       | sójové mléko       |
|                       | mandlové mléko     |

|                      |   |
|----------------------|---|
|                      | ovesné mléko                                  |
|                      | lískooříškové mléko                           |
| mleté vlašské ořechy | mleté mandle                                  |
|                      | mleté lískové ořechy                          |
|                      | kokosová mouka                                |
| sníh z bílků         | ušlehaná cizrnová voda                        |
| javorový sirup       | med   |
|                      | stévie  |
|                      | rýžový sirup                                  |
|                      | datlový sirup                                 |
|                      | borůvkový sirup                               |
|                      | špaldový sirup                                |
|                      | kukuřičný sirup                               |
| quinoa               | celozrnná rýže                                |
|                      | pohanka lámanka                               |
|                      | celozrnný kuskus                              |
|                      | divoká rýže                                   |
| šalotka              | menší cibule                                  |
| ricotta              | tučný tvaroh                                  |
|                      | řecký jogurt                                  |
| hořká čokoláda       | smíchaný kokosový olej, med a holandské kakao |

## Vodní lázeň

Na přípravu vodní lázně potřebujeme dvě kovové nádoby (ideálně hrnec a misku), které do sebe zapadají tím způsobem, že menší se nedotýká dna. Do větší nádoby nalijeme vodu a zahříváme tak, aby se voda mírně vařila. Do hrnce vložíme opatrně misku s čokoládou, medem a kokosovým olejem a necháme rozpustit za stálého míchání.

# Jíme zdravě!

Přesně tuto větu můžete pravdivě říkat známým a rodině, když se vás zeptají, jak doma vaříte. Dáme ruku do ohně, že ze **120 receptů** z naší kuchařky si totiž hravě poskládáte jídelníček na několik týdnů dopředu. A nebudete si muset lámat hlavu, co uvařit k svátečnímu nedělnímu obědu nebo jako rychlovku k večeři.

**V kuchařce najdete od každého něco** – zdravé pomazánky, sladkosti, jídla, která zasytí celou rodinu i tipy na dobroty k televizi. U receptu jsou kromě jednoduchého postupu uvedeny také **nutriční hodnoty** a tipy, čím jídlo ozvláštnit.

## Kuchařka obsahuje

- 120 receptů rozdělených do 7 kategorií
- Zdravá jídla z dostupných surovin
- Rychlá a jednoduchá příprava
- Srozumitelné postupy a nutriční hodnoty
- Seznam alternativ pro případ prázdné spíže
- Chuť jídel testována na celé rodině

K tištěné verzi kuchařky od nás **dostanete elektronickou verzi** jako dárek.

**Doprava zdarma** platí na všechny objednávky.

[Chci koupit kuchařku](#)