

Jíme zdravě

s Fitrecepty II.

120 snadných a netradičních
receptů pro každý den



Fitrecepty

Vydalo nakladatelství – © VERDON CAPITE s.r.o., Praha 2017

jako svou 2. publikaci, 256 stran

Sídlo společnosti: Bělehradská 858/23, 120 00 Praha 2

www.fitrecepty.info

ISBN 978-80-906763-8-1

© VERDON CAPITE s.r.o., 2017, všechna práva vyhrazena

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 pročte, 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.

Borůvkové lívance

Nutriční informace na 1 porci: 393 kcal 9 g bílkovin 42 g sacharidů 21 g tuků

90 g celozrnné špaldové mouky *

40 g mletých ovesných vloček

1 lžička skořice

1 lžička prášku do pečiva

1 lžička vanilkového extraktu

1 lžíce medu

1 vejce

100 ml mléka

150 g borůvek

50 g kokosového oleje

sůl

V jedné míse smícháme mouku, mleté ovesné vločky, skořici, sůl a prášek do pečiva.

V druhé míse vyšleháme vanilkový extrakt s medem, vejcem a mlékem. Obsah obou mís spojíme a přidáme borůvky.

V pánvi rozežřejeme kokosový olej. Těsto naléváme na páněv do tvaru menších lívanečků. Smažíme z každé strany 1–2 minuty.

TIP A co k lívancům? Vyzkoušejte kakaovo-kokosovou pěnu ze str. 148.

* Špaldová mouka se vyrábí ze špaldové pšenice a oproti obyčejné pšeničné mouce je lépe stravitelná.



Pohanková kaše s medem a kokosem

Nutriční informace na 1 porci: 616 kcal 13 g bílkovin 87 g sacharidů 24 g tuků

200 g pohanky lámanky
300 ml mandlového mléka
1 lžička vanilkového extraktu
1 lžíce strouhaného kokosu
2 lžičky medu
50 g sekaných pekanových ořechů
2 fíky

Mléko přivedeme k varu, nasypeme do něj všechnu pohanku, za stálého míchání 10 minut vaříme a poté hned odstavíme z plotny. Přiklopíme pokličkou a dáme na 5 minut stranou.

Po 5 minutách do kaše v hrnci zamícháme vanilkový extrakt a strouhaný kokos. Kaši rozdělíme do dvou misek, poklademe na měsíčky nakrájenými fíky, polijeme medem a posypeme pekanovými ořechy.

TIP Do pohankové kaše můžete přimíchat například skořici, arašídové máslo nebo různé druhy sušeného a čerstvého ovoce.



 10 minut

 45 minut

 snadné

 2 porce

Cappuccino mléčná rýže

Nutriční informace na 1 porci: 155 kcal 3 g bílkovin 29 g sacharidů 3 g tuků

400 ml mandlového mléka
(můžeme nahradit jiným mlékem)
1 lžička vanilkového extraktu
55 g syrové hnědé rýže
1 lžička medu
1 silné espresso
špetka soli
1 lžička mleté skořice

Do hrnce nalijeme mléko, vanilkový extrakt, espresso, med a přidáme špetku soli a skořice.

Přisypeme rýži, přivedeme k varu a udržujeme na středním plameni. Vaříme, dokud rýže nezměkne, což trvá cca 35–40 minut.

TIP Rýži můžete podávat s řeckým jogurtem oslazeným medem. Pokud vám rýže zbyla z jiného jídla, můžete kaši připravit i z předem uvařené rýže. Rýži jen nechte prohřát 5 minut v mandlovém mléce, přidejte ostatní ingredience a podávejte.



 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.



 20 minut

 35 minut

 snadné

 12 kusů

Energy tyčinky

Nutriční informace na 1 kus: 271 kcal 5 g bílkovin 20 g sacharidů 19 g tuků

200 g mouky z ovesných vloček

100 g javorového sirupu*

150 g kokosového oleje

60 g ovesných vloček

50 g mletých vlašských ořechů

50 g mletých mandlí

2 lžíce lněného semínka

100 g rybízového džemu bez cukru

1 lžička vanilkového extraktu
sůl

Troubu předehřejeme na 190 °C.

Smícháme mouku z ovesných vloček, javorový sirup, sůl, rozpuštěný kokosový olej a ovesné vločky.

Asi 2/3 vzniklého těsta rozprostřeme do pečicí formy (15 × 15 cm) vyložené pečicím papírem. Pečeme 12 minut na 180–190 °C.

Mezitím zbylé těsto promícháme s vlašskými ořechy, mandlemi a lněným semínkem.

Formu vyndáme z trouby, spodní vrstvu namažeme džemem a zalijeme směsí těsta a ořechů. Dáme znovu zapéct do trouby na cca 20 minut. Vychladlé tyčinky nakrájíme na 12 stejných dílků.

TIP Místo rybízového džemu můžete použít chia marmeládu, recept najdete na str. 184.

* Javorový sirup je přírodní sladidlo typické svou ořechovou chutí, získává se z mízy javoru cukrového.



 5 minut

 0 minut

 snadné

 1 porce

Matcha smoothie bowl

Nutriční informace na 1 porci: 510 kcal 10 g bílkovin 68 g sacharidů 22 g tuků

150 ml mandlového mléka

50 g avokáda

1 zmrazený banán

1 lžice chia semínek

1 lžice arašídového másla

1 lžice datlového sirupu

1 lžička skořice

2 lžičky čaje matcha

Mléko, avokádo, banán, chia

semínka, arašídové máslo, datlový sirup, skořice a matcha čaj dáme do mixéru a mixujeme dohladka.

Přemístíme do misky a ozdobíme na kolečka nakrájeným banánem a křupkami.

Na podávání:

1 banán

hrst pohankových křupek*

TIP Místo datlového sirupu můžete použít nasekané datle. Podávejte například s maracujou.

* Recept na pohankové křupky najdete na str. 164.



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 mozzarellly
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 nejmenno 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.



 10 minut

 10 minut

 snadné

 2 porce

Špenátová omeleta se žampiony

Nutriční informace na 1 porci: 595 kcal 21 g bílkovin 13 g sacharidů 51 g tuků

2 lžíce olivového oleje

100 g žampionů

4 vejce

200 ml mléka

2 hrsti baby špenátu

1 avokádo

2 lžíce strouhaného parmazánu

sůl

pepř

V pánvi rozežřejeme olivový olej a cca 5 minut smažíme nakrájené žampiony.

Vejce rozšleháme s mlékem, solí a pepřem. Nalijeme na druhou pánev a opékáme při středním plameni cca 5–6 minut, dokud kraje nezačnou hnědnout.

Dřevěnou špachtlí přemístíme omeletu na talíř a na jednu polovinu naskládáme opečené žampiony, špenát, na kostičky nakrájené avokádo a parmazán. Omeletu přehneme a podáváme.

TIP Zajímavou chuť omeletě dodá mandlové mléko. Zkuste ho použít místo toho, které běžně používáte.



Slaná ovesná kaše se žampiony

Nutriční informace na 1 porci: 588 kcal 27 g bílkovin 48 g sacharidů 32 g tuků

150 g ovesných vloček
2 lžíce olivového oleje
1 šalotka
1 stroužek česneku
100 g žampionů
1 lžička sušeného rozmarýnu
50 g strouhaného parmazánu
2 vejce
sůl
pepř

V rendlíku přivedeme k varu 400 ml vody. Přisypeme ovesné vločky a necháme 15 minut vařit doměkka.

Mezitím, než se uvaří vločky, v pánvi na 2 lžících olivového oleje osmahneme šalotku. Přidáme na plátky nakrájené žampiony, utřený stroužek česneku, rozmarýn a opékáme 8 minut.

Uvařené vločky stáhneme z plotny a zamícháme do nich strouhaný parmazán. Dochutíme solí a pepřem, rozdělíme na 2 porce a podáváme s opečenými žampiony a zastřeným vejcem*.

TIP K žampionům do pánve přidejte 2 hrsti baby špenátu na poslední 2 minuty opékání.

*** Jak na zastřené vejce.**

V hrnci přivedeme k varu půl litru osolené vody, přidáme 2 lžíce octa a snížíme plamen tak, aby vařící voda neublala. Vejce rozklepneme do naběračky, ponoříme do vody a vaříme 4–5 minut. Vejce vyjmeme, přendáme na talíř s ubrouskem, osušíme a přidáme do misky k vločkám.