Jíme zdravě

ve městě i na venkově

Příběhy kuchařů, jako jste vy

Fitrecepty

Vydalo nakladatelství – © VERDON CAPITE s.r.o., Praha 2018
jako svou 3. publikaci, 256 stran
Sídlo společnosti: Bělehradská 858/23, 120 00 Praha 2
www.fitrecepty.info

ISBN 978-80-906763-9-8

© VERDON CAPITE s.r.o., 2018, všechna práva vyhrazena

Jíme zdravě

ve městě i na venkově

Všechny recepty vymysleli, uvařili,
ochutnali a taky nafotili

B + B + P + J

Bára H. vymýšlí recepty.
Bára L. ráda vaří a fotí.
Petr nevaří ani nefotí. Zato rád šťourá do složení receptů a ochutnává.

Právě držíte v rukou naši třetí kuchařku. A má úplně jiný koncept než dvě předchozí. Hlavními hrdiny tentokrát nejsme my, ale kuchaři, jako jste vy.

Nejprve jste nám poradili, jakou kuchařku si přejete. A když jsme vymysleli recepty, rozjeli jsme se za vámi do různých koutů Čech i Moravy a důkladně je vyzkoušeli. Společně jsme vařili, ochutnávali i hodnotili.

Tahle kuchařka je výsledek naší společné práce.
Ať se vám z jejích stránek dobře vaří.
Kdoví, možná jsou tu některé zrovna díky vám.

MILÉ A MILÍ,

máme za sebou pěkný kus cesty. Slíbili jsme, že připravíme kuchařku podle vašich přání. Tak jsme pracovali 8 měsíců, ujeli 1 438 kilometrů, vařili v osmi kuchyních po různých koutech Česka – a nezapomněli se radit s vámi. Děkujeme vám za pomoc a podporu!

Začali jsme pozvolna a první kapitolu zahájili s pořádně vydatnou snídaní u naší Báry a jejího muže Martina. Pak už jsme se z Prahy vydali do Bezdružic, Kopidlna, Českých Budějovic, Rantířova nebo do Horek u Litomyšle. Všude jsme našli šikovné kuchařky a kuchaře, kteří s chutí vyzkoušeli naše recepty a přidali vlastní tipy.

O koho jde? Potkali jsme se s maminkami, babičkou, studenty i dvojicemi, zkrátka s lidmi, pro které tuto kuchařku píšeme. Některé z nich známe už dlouho nebo patří do našich rodin, k jiným nás zavedla náhoda. Možná se v jejich příbězích najdete nebo si z nich vyberete kousek inspirace.

My jsme si ze společného vaření odvezli spoustu dojmů a z každé kuchyně i špetku atmosféry, kterou bychom vám rádi předali. Nejde totiž jen o samotné jídlo, ale také o to, kde jste, s kým a jak si to dokážete užít.

Nemyslete jen na to, že vaříte zdravé jídlo. Vytvořte ze své kuchyně místo, kde vám je dobře. Vařte spolu a povídejte si u toho, jako třeba Jana s Jakubem. Zapojte své děti. Týna s Františkem a Toničkou vám ukážou, jaká to může být legrace. Popusťte uzdu fantazii a tvořte barevné výtvory, po nichž se sbíhají sliny, i když je balíte do krabičky. A až budete mít hotovo, zkuste si najít místo, kde vám bude chutnat nejlépe. Ať už je to u velkého rodinného stolu, nebo třeba v houpací síti, jakou má na chatě Maru.

Když nám budete chtít udělat radost, pošlete nám fotku, jak je naše kuchařka u toho.

V kuchařce nalistujete 8 kapitol

1. **Pomalé snídaně** vám ukážou, jak si užít pohodové ráno.
2. Na cesty a do práce zabalíte **rychlovky do krabičky**.
3. Ve vašem jídelníčku může hrát **hlavní roli zelenina**.
4. Ale naučíte se vybrat a připravit i kvalitní kousek **masa**.
5. Když vás začne honit mlsná, dopřejete si trochu **sladké radosti**.
6. Z **návštěvy u babičky** si odnesete tajná rodinná moudra.
7. Při **posezení s přáteli** ochutnáte spoustu drobného občerstvení.
8. A po **víkendu v kuchyni** budete mít na stole domácí pečivo i zavařeniny.

U receptů najdete 7 důležitých informací

Všechny recepty jsou určené i pro začátečníky. **Obtížnost** tak spíše naznačuje, kolik kroků a zašpiněného nádobí můžete čekat.

Jídlo je zdravé jen ve zdravém množství – tím jsme se řídili při určování **porcí**. Přizpůsobte si je ale tak, ať jsou pro vás akorát a po jídle se cítíte dobře.

Odhady času říkají, jak dlouho nám trvala příprava a vaření. Berte je spíš jako orientační. Obecně platí, že většinu jídel zvládnete připravit do 30 minut.

- V **TIPU** se dozvíte, jak můžete recept ozvláštnit nebo upravit.
- K **hvězdičce** připisujeme zajímavosti o surovině, která je pro recept stěžejní.
- Možná vás potěší informace o **nutričních hodnotách** pro každou porci či kus.
- Kuchařka není sezónní, takže se může stát, že některý měsíc narazíte na dražší **suroviny** nebo vám bude nějaká chybět ve spíži. Proto přidáváme na stranu 250 **seznam ingrediencí**, které můžete použít místo nich. Koupíte je v běžném supermarketu.

K vaření nebudete potřebovat nic speciálního, opravdu. Pokud si ale chcete usnadnit práci, doporučujeme vám investovat do kvalitního mixéru a digitální kuchyňské váhy, kde můžete přepínat z gramů na litry.

Pomalé snídaně

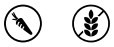
Taky milujete dlouhá lenivá rána? Třeba když venku prší a z otevřeného okna voní svěží vzduch. A vy nikam nemusíte. Vychutnejte si volný čas ještě víc a připravte si královskou snídani – a pak s ní zpátky do peřin!

Pohodová rána plná dobrého jídla má rád i Martin, muž naší Báry. Co se poznali, baví je společně chystat větší snídaně, které se protáhnou klidně až do oběda.
„Vždycky si všechno připravíme, naráz odneseme z kuchyně, hezky naaranžujeme. A teprve až máme hotovo, pustíme se do jídla."

Jaký bude váš snídaňový rituál?

25 minut | 25 minut | střední | 12 kusů

BROKOLICOVÉ MUFFINY



Nutriční hodnoty na 1 kus:	Kcal	Bílkoviny	Sacharidy	Tuky
	60	4 g	1 g	4 g

200 g růžiček syrové brokolice
4 vejce
100 g nastrouhané mozzarelly
1 lžíce olivového oleje
100 g hnědých žampionů
½ lžičky římského kmínu
sůl
pepř

1. Troubu předehřejte na 170 °C. Růžičky brokolice dejte vařit do hrnce s vroucí a osolenou vodou na 6 minut. Než se uvaří brokolice, zprudka osmahněte na plátky nakrájené žampiony na lžíci olivového oleje a i s pánví odstavte.

2. Brokolici nechte vykapat v cedníku, nasekejte nahrubo a smíchejte s vejci, nastrouhanou mozzarellou, osmaženými žampiony a zamíchejte. Těsto dochuťte solí, pepřem a římským kmínem a rozdělte ho do 12 formiček na muffiny. Muffiny dejte péct do předehřáté trouby a pečte při 160–170 °C 20–25 minut.

Recept z kuchařky Jíme zdravě ve městě i na venkově
Další recepty a možnost objednávky na www.fitrecepty.info/kucharky

10 minut | 0 minut | snadné | 3 porce

ANANASOVÁ SMOOTHIE BOWL

Nutriční hodnoty na 1 porci:	Kcal	Bílkoviny	Sacharidy	Tuky
	238	5 g	28 g	12 g

200 g zmraženého ananasu
1 zmražený banán
1 lžíce chia semínek

Na dozdobení:
50 g kešu oříšků
2 kiwi
hrst kokosových lupínků
1 lžíce kakaových bobů

1. Ananas, banán a chia semínka dejte do mixéru a vše rozmixujte dohladka. Směs přemístěte do dvou servírovacích misek a dozdobte kešu oříšky, na kolečka nakrájeným kiwi, kokosovými lupínky a kakaovými boby.

TIP Ananas nahraďte jiným sezónním ovocem, které necháte přes noc zmrazit. Nebo použijte zásoby z borůvkové sezóny.

Recept z kuchařky Jíme zdravě ve městě i na venkově
Další recepty a možnost objednávky na www.fitrecepty.info/kucharky

25 minut | 10 minut | snadné | 4 porce

PEČENÝ GREP
S RICOTTOU

Nutriční hodnoty na 1 porci:	Kcal	Bílkoviny	Sacharidy	Tuky
	256	9 g	17 g	16 g

2 grepy
1 lžíce kokosového oleje
½ lžičky skořice
2 lžičky medu

200 g ricotty
1 lžíce medu
100 g tvarohu
1 lžička citronové šťávy
50 g nasekaných vlašských ořechů

1. Troubu předehřejte na 170 °C.
   Grepy rozpulte. Každou polovinu grepu nařízněte dokola mezi kůrou a dužinou a zvlášť mezi jednotlivými měsíčky.

2. V misce smíchejte kokosový olej, skořici a med. Mašlovačkou pak touto emulzí potřete řezné strany všech grepů.

3. Grepy dejte na plech vyložený pečicím papírem a dejte péct na 10 minut do trouby na 160–170 °C.
   Než se upečou grepy, připravte sladkou ricottu. V menší misce smíchejte ricottu, med, tvaroh a citronovou šťávou.

4. Grepy vytáhněte z trouby, rozdělte na 4 servírovací talíře a ke každé porci dejte lžíci sladké ricotty a bohatě posypte nasekanými vlašskými ořechy.

Recept z kuchařky Jíme zdravě ve městě i na venkově
Další recepty a možnost objednávky na www.fitrecepty.info/kucharky

25 minut | 2 minuty | střední | 2 porce

VAFLOVAJÍČKA
S BAZALKOU

Rychlá alternativa pro milovníky vajíček po ránu, která je hotová dříve, než si vyčistíte zuby.

Nutriční hodnoty na 1 porci:	Kcal	Bílkoviny	Sacharidy	Tuky
	334	20 g	14 g	22 g

2 vejce
120 ml mléka
2 lžíce celozrnné mouky
½ lžičky sušeného oregana
hrst čerstvé bazalky
100 g cherry rajčat
100 g mozzarelly
1 lžíce olivového oleje
sůl
pepř

1. Vejce vyšlehejte s mlékem, moukou, solí, pepřem a sušeným oreganem. Těsto nalijte do předehřátého vaflovače a pečte 1–2 minuty (někdy je potřeba vaflovač vymazat trochou oleje, másla nebo jiného tuku).

2. Vafli ozdobte lístky čerstvé bazalky, natrhanou mozzarellou, cherry rajčátky a celou porci zalijte lžící kvalitního olivového oleje.

TIP Pokud máte ráno čas, upečte cherry rajčátka v troubě nebo na elektrickém grilu.

Recept z kuchařky Jíme zdravě ve městě i na venkově
Další recepty a možnost objednávky na www.fitrecepty.info/kucharky

20 minut | 18 minut | snadné | 6 porcí

HRÁŠKOVÉ PYRÉ A PEČENÝ LOSOS
NA CELOZRNNÉM CHLEBU

Nutriční hodnoty na 1 porci:	Kcal	Bílkoviny	Sacharidy	Tuky
	236	16 g	25 g	8 g

200 g filetu z lososa
6 plátků celozrnného chleba
250 g cukrového hrášku
180 g cottage sýru
50 g jogurtu
1 lžička citronové šťávy
sůl
pepř

1. Troubu předehřejte na 170 °C. Lososa osolte, opepřete, dejte ho do pekáčku a i s kůží ho pečte 15–18 minut na 160–170 °C.

2. Než se losos upeče, properte pod vodou cukrový hrášek a připravte hráškové pyré. Společně rozmixujte cukrový hrášek, cottage sýr a jogurt. Dochuťte solí, pepřem, citronovou šťávou a dejte stranou.

3. Připravte 6 plátků celozrnného chleba. Plátky můžete, ale nemusíte před podáváním opéct. Na každý plátek rozprostřete velkou lžíci připraveného hráškového pyré. Vyndejte lososa z trouby a natrhejte ho vidličkou na kousky. Kousky pak pokládejte každý plátek chlebu s natřeným hráškovým pyré.

TIP Pokud chcete lososa trochu přiostřit, posypte ho po upečení chilli vločkami nebo mletým pepřem.

Recept z kuchařky Jíme zdravě ve městě i na venkově
Další recepty a možnost objednávky na www.fitrecepty.info/kucharky

25 minut | 20 minut | střední | 4 porce

KAKAOVÉ LÍVANCE
ZE SMETANOVÉHO SÝRU

Smetanový sýr vykouzlí z lívanců tak načechrané polštářky,
že se vám ztěžka bude chtít vylézat z postele.

Nutriční hodnoty na 1 porci:	Kcal	Bílkoviny	Sacharidy	Tuky
	222	11 g	23 g	9 g

100 g smetanového sýru
semínka z ½ vanilkového lusku
(lze vynechat)
1 lžíce javorového sirupu
2 lžíce holandského kakaa
100 g celozrnné špaldové mouky
2 vejce
100 ml mléka

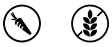
1. Všechny ingredience smíchejte v míse nebo rozmixujte ve stolním mixéru dohladka.

2. Vezměte nepřilnavou pánev a rozehřejte ji. Pomocí vařečky tvarujte od středu pánve lívanečky (Ø 8–10 cm) a opékejte z každé strany cca 1 minutu.

MEXICO

35 minut | 15 minut | snadné | 2 porce

PEČENÁ DÝNĚ
S FETOU A SEZAMEM



Nutriční hodnoty na 1 porci:	Kcal	Bílkoviny	Sacharidy	Tuky
	337	8 g	29 g	21 g

300 g máslové dýně
(zbavené dužiny a semínek)
2 lžíce medu
2 lžíce olivového oleje
70 g sýru feta
1 lžička balsamicového octa
1 lžíce sezamových semínek
sůl
pepř

1. Troubu předehřejte na 180 °C. Dýni oloupejte, podélně rozpulte a nakrájejte na plátky.

2. Plátky naskládejte na plech vyložený pečicím papírem, pokapejte olivovým olejem a dejte péct do předehřáté trouby na 25 minut při 170–180 °C.

3. Upečené plátky pokapejte medem, balsamicovým octem a pokud chcete, dochuťte solí a pepřem.

4. Plátky rozdělte na dvě porce a na každou porci mezi prsty rozdrobte sýr feta. Na závěr posypte sezamovými semínky.

TIP Dýni ozdobte granátovým jablkem a rukolou.

Recept z kuchařky Jíme zdravě ve městě i na venkově
Další recepty a možnost objednávky na www.fitrecepty.info/kucharky

15 minut | 10 minut | střední | 2 porce

CRÊPES S PEČENÝMI JABLKY A KARDAMOMEM

Nutriční hodnoty na 1 porci:	Kcal	Bílkoviny	Sacharidy	Tuky
	389	16 g	52 g	13 g

Na crêpes:
100 g celozrnné špaldové mouky
2 vejce
150 ml mléka
1 lžíce másla

Na pečená jablka:
2 jablka
3 lžíce medu
1 lžíce rozpuštěného másla
½ lžičky skořice
¼ lžičky kardamomu
2 lžíce bílého jogurtu k podávání

1. Ve větší míse smíchejte špaldovou mouku, vejce, mléko a máslo. Rozpalte nepřilnavou pánev a těsto na ní od středu krouživými pohyby nalévejte. Dnem naběračky rozlijte těsto až ke stranám pánve a vytvořte vrstvu těsta silnou cca 1–2 mm.

2. Každou crêpe opékejte 40–50 sekund z jedné strany a 30–40 sekund z druhé.

3. V jiné pánvi rozehřejte lžíci másla a 3 lžíce medu. Přidejte na kostky nakrájená jablka, skořici, kardamom a zamíchejte. Nechte opékat na středním plameni cca 10 minut.

4. Každou crêpe pak přeložte na čtvrtiny, rozdělte na 2 porce, bohatě posypte pečenými jablky a dozdobte lžící jogurtu.

TIP Těsto na crêpes skladujte pro ušetření času přípravy v mrazáku. Pár hodin před přípravou (nebo noc předtím) vyndejte těsto na linku a nechte ho povolit.

Recept z kuchařky Jíme zdravě ve městě i na venkově
Další recepty a možnost objednávky na www.fitrecepty.info/kucharky