





RÝCHLÉ VEČEŘE „FIT RÝCHLOVKY“

- **TACOS**
z kukuřičných tortill s mletým masem
- **CUKETOVÝ KOLÁČ**
- **KNEDLÍK VE VAJÍČKU** vyváženě
- **FIT JARNÍ ZELENINOVÉ ZÁVITKY** v horkovzdušné fritéze „raz dva závitky“
- **PANKO MOZZARELLKY** se zeleninovým salátem
s **DOMÁCÍ RÝCHLOTATARKOU**
- **ŠPENÁTOVÝ KYNUTÝ COP**
s mugegg
- **RÝCHLÉ BROKOLICOVÉ SOTÉ S KUŘECÍM MASEM**
- **LOSOSOVÝ SALÁT S COTTAGE SÝREM**
s výhonky ředkvičky – „jen smíchat a jíst“

TACOS

Z KUKUŘIČNÝCH TORTILL S MLETÝM MASEM

SUROVINY na 2 porce

- 6 kukuřičných tortill (průměr 15 cm)
- 4 ml řepkového oleje
- 300 g kuřecích prsou
- 1 lžička koření na tacos
- 1 lžíce chilli (mírně pálivé)
- 1 lžička sladké či lépe uzené papriky
- 1 lžička mletého kmínu
- 1 lžička česneku v prášku
- 1/2 lžičky cibule v prášku
- 1/2 lžičky oregana
- 1/4 lžičky černého pepře
- 1/4 lžičky soli
- 1/4 lžičky drcených vloček červené papriky
- 60 g zakysané smetany lehké 8 % tuku
- šťáva z limetky
- 20 g červené cibule
- 20 g sterilované kukuřice
- 20 g sterilovaných červených fazolí
- 100 g cherry rajčat
- 30 g avokáda
- 30 g Horáckého sýru 30 % t. v s. (nebo gouda light 30 % t. v s.)

ENERGIE

VÝŽIVOVÉ HODNOTY na 1 porci (3 naplněné tortilly):

1 822 kJ, 43,5 g B, 34,5 g S, 5,9 g cukru, 13 g T

POSTUP

Kukuřici, fazole, nakrájenou červenou cibuli a cherry rajčata si nachystáme do misek, abychom je měli hezky po ruce, až budeme tacos placičky dokončovat. Zakysanou smetanu ochutíme šťávou z limetky či citronu, milovníci koriandru mohou do smetany nasekat i ten. Avokádo rozmixujeme na kašičku.

Poté si v misce namícháme koření na tacos. Následně si nameleme či rozmixujeme kuřecí prsa na malé kousky, vložíme je na rozpálenou pánev s troškou oleje a zasypeme 1 lžičkou tacos koření, které jsme si připravili. Necháme chvíli restovat a koření rozvonět. Po chvíli maso podlijeme trochou vody, aby nebylo vysušené, a párkrát promícháme. Hotové bude zanedlouho.

Směs pak naložíme na kukuřičné placičky, které si předtím můžeme nahřát na sucho na pánvi. Doprostřed dáme okořeněné mleté maso, zasypeme červenou cibulí, fazolemi, kukuřicí, cherry rajčátky, pokapeme troškou zakysané smetany ochucené limetkovou šťávou a rozmixovaným avokádem. Naplněné placičky můžeme ještě posypat nastrohaným sýrem.

NUTRI tip

Koření na tacos si můžeme koupit i hotové, často však v těchto směsích najdeme i další suroviny, které tam být nemusí – mnohdy se tam objevuje cukr např. pod názvem dextróza, škrob, dále olej nebo velké množství soli. Jednoduché koření na vytvoření různých směsí doma většinou najdeme, takže stačí jen společně smíchat v misce a pak si jej přesypat do vzduchotěsné nádoby.



NUTRIInfo

Kukuřičné tortilly se dají běžně zakoupit v obchodech. Výhodou je, že jsou bezlepkové. Ale pozor, často bývá na obale napsáno „corn“, ačkoli je hlavní složkou pšeničná mouka. Na tacos se hodí tortilly s malým průměrem (cca 15 cm), a ne ty běžnější 25 cm. Setkat se můžeme s názvem tacos shells, v tomto případě

jde o již před smažené tortilly, které vytváří „misku“ (nebo mají tvar mušle), kterou plníme připravenou směsí masa a zeleniny a dipy. Jedná se však o potravinu bohatou na tuk, kukuřičný chips, proto tuto variantu opravdu nedoporučuji. Aby byly placky při servírování teplé, můžeme si je předehřát v troubě.

CUKETOVÝ KOLÁČ

SUROVINY

na kulatou formu cca 20 cm

- 375 g cukety
- 125 g sýru mozzarely light
- 120 g vaječných bílků = 4 ks
- 2 vejce = cca 100 g
- špetka pepře
- sůl
- provensálské bylinky
- oregano

ENERGIE

VÝŽIVOVÉ HODNOTY 1/2 koláče = 1 porce:

1 048 kJ, 26,9 g B, 7,8 g S, 5,3 g cukru, 11,9 g T

**VÝŽIVOVÉ HODNOTY 1/2 koláče = 1 porce + 200 g
brambor zasyrova:**

1 788 kJ, 30,9 g B, 45,8 g S, 7,3 g cukru, 12,3 g T

POSTUP

Cukety si omyjeme a nastrouháme na velmi tenké plátky, mozzarellu si také nakrájíme na plátky. V misce si smícháme 2 vejce a dolijeme 120 ml tekutých bílků, ochutíme pepřem a solí, přidáme provensálské bylinky.

Kulatou formu si vyložíme pečicím papírem, případně použijeme silikonovou formu, a předehřejeme si troubu na 180 °C.

Do kulaté formy dáme 1/3 nastrouhaných cuket, poklademe mozzarellou a můžeme ještě posypat oreganem. Položíme další vrstvu cuket a na ní opět mozzarellu. Potom už použijeme všechny zbývající cukety, navrstvíme poslední kousky mozzarely a celou formu zalijeme vaječnou směsí.

Takto připravený koláč dáme na cca 25-30 min do trouby a vytáhneme ho, až je hezky pevný a okraje má zlatavé.

NUTRIInfo

Podávat jej můžeme stejně jako dort v podobě nakrájených klínků. Dobře může posloužit jako součást obloženého talíře. Vyvážený chod získáme, pokud si dáme např. 1/2 koláče a doplníme jej brambory nebo vhodným pečivem jako zdrojem sacharidů.



KNEDLÍK VE VAJÍČKU

VYVÁŽENĚ

SUROVINY

na 1 porci

- 100 g domácího grahamového knedlíku
- 1 vejce
- 60 g tekutých vaječných bílků = 2 bílky
- 30 g vepřové šunky přes 90 % masa se sníženým obsahem soli (1,4 %)
- 10 g cibule
- 3 ml řepkového oleje
- pepř
- petrželka / lahůdková cibulka

ENERGIE

VÝŽIVOVÉ HODNOTY 1 porce:

1 684 kJ, 29,5 g B, 41,8 g S, 3,9 g cukru, 11,6 g T

Knedlík ve vejci můžeme doplnit kysaným zelím – na 100 g má jen 90 kJ.

POSTUP

Cibuli si nakrájíme nadrobno, šunku na větší kousky a knedlík na kostky. Vejce s bílky rozmícháme v misce, ochutíme pepřem, případně bylinkami dle chuti. Na rozpálenou pánev stříkneme trošku oleje a orestujeme cibuli a šunku, po chvílce přidáme nakrájený knedlík a necháme jej na sucho opéct. Až bude knedlík opečený a cibulka se šunkou také, stáhneme teplotu a přilijeme vejce s bílky. Vše společně zamícháme, knedlík „obalíme“ ve vejci a za chvílku odstavíme, aby se vejce úplně nevysušila.

Na talíři můžeme dozdobit bylinkami.

NUTRIInfo

I z takového jídla, jako je knedlík ve vajíčku, se dá vytvořit vyvážené fit jídlo a ještě díky němu zhubnout! Vysvětlení je jednoduché. Vždy záleží na množství a na „zapasování“ do celkového denního příjmu energie a živin. Na vše se dá jít chytře. Je proto zásadní, jak a z čeho jej připravíme.

Může to být opravdu jen knedlík ve vajíčku. Anebo ho povýšíme na „fit“ úroveň. Knedlík pak nebude jen čistě z bílé mouky, v receptu používám kynutý grahamový knedlík. Stačí jej opéct na malém množství oleje s cibulkou a šunkou s minimem soli (k dostání je šunka s obsahem soli 1,4 g na 100 g). Vše zalijeme nejen vejcem, ale využijeme také bílky,

aby jídlo dodalo více bílkovin. Doporučuji poříditi si tekuté vaječné bílky v láhvi, jelikož jednoduchost a rychlost jejich použití je k nezaplacení.

K takovému jídlu se hodí např. sterilované zelí nebo červená řepa. Můžeme dočutit i kečupem bez přidaného cukru.

Za 15 min dostaneme vyvážené jídlo, které už nemusí být jen z nouze cnost. Někdy je zkrátka potřeba začít přemýšlet jinak – vynechat sádlo, obejít se bez slané a tučné uzeniny a běžného, nutričně chudého knedlíku, myslet na zdroje bílkoviny a přidat zeleninu.



FIT JARNÍ ZELENINOVÉ ZÁVITKY

V HORKOVZDUŠNÉ FRITÉZE = „RAZ DVA ZÁVITKY“

SUROVINY

na cca 10 ks závitků (1 závitek váží cca 50-55 g)

- 300 g hlávkového zelí
- 100 g mrkve
- 30 g červené cibule
- 50 g mungo klíčků (mohou být i sterilované)
- 15 g houby Jidášovo ucho
- cca 5 ml sezamového oleje
- 10 g sójové omáčky kikkoman „less salt“ (se sníženým obsahem soli)
- 100 g rýžového papíru = 10 ks

ENERGIE

VÝŽIVOVÉ HODNOTY 1 fit jarního závitku:

239,6 kJ, 0,9 g B, 10,9 g S, 2 g cukru, 0,9 g T

POSTUP

Jidášovo ucho si předem vložíme do misky s teplou vodou, až nabobtná. Svůj objem zvětší 3krát. Omytou zeleninu a „oživené“ houby vložíme do sekáčku a rozsekáme na malé kousky.

Červenou cibuli si nakrájíme nadrobno či rozmixujeme a jako první si ji orestujeme na lžičce sezamového oleje. K ní pak přidáme zeleninu nakrájenou nadrobno, chvíli ji restujeme a po chvíli přidáme cca 10 ml sójové omáčky. Kdo má rád, může dochutit chilli. Restujeme zhruba 5 min. Nakonec do směsi zamícháme mungo klíčky.

Tuto směs pak balíme do rýžového papíru. Ze začátku se to bude zdát náročné, chce to grif, ale nebojte se, zanedlouho vám to půjde pěkně od ruky.

1 plát rýžového papíru vždy vložíme do hlubšího talíře s horkou vodou (můžeme využít vodu uvařenou v rychlovarné konvici). Papír necháme cca 1 minutu ponořený, než změkne. Ale pozor, nesmí změkknout příliš, jinak se celý smotá a už jej nenarovnáme. Přiměřeně namočený rýžový papír vytáhneme a dáme na čistou utěrku. Nyní jej můžeme plnit. Jeden rýžový papír naplníme asi 40 g směsí a zabalíme jej do rolky. Drží dobře, takže není třeba konec ničím „lepit“. Mokrý papír je lepivý sám o sobě.

Když máme takto připravených 4-5 rolek, vložíme je do horkovzdušné fritézy, kde je necháme „smažit“ cca 10-15 min. Můžeme je zastříknout olejem, budou více zlatavé. Poté je vytáhneme a můžeme do fritézy umístit další várku.

Můžeme si jich přichystat více a skladovat je v lednici. Před podáváním pak stačí závitky jen ohřát.



NUTRIInfo

Běžně se závitky podávají se sweet chilli omáčkou. Dejte si však na ni pozor. Bývají to úplné cukerné roztoky (50 g cukru na 100 ml), takže ji využívejte minimálně nebo opravdu jen v malém množství.

Tyto závitky v zeleninové verzi jsou spíše chuťovka, jelikož samy o sobě moc energie ani živin nedodají. Jde zejména o zdroj vlákniny a sacharidů. Pro vyvážení je třeba je doplnit. Jsou ideální jako součást obložených talířů či jiného jídla pro zpestření chuti.

Když do zeleninové směsi přidáme 180 g rozdrčeného tofu natural a podusíme ho spolu se zeleninou na pánev, obohatíme závitky o zdroj bílkoviny.

Jeden závitek se obohatí cca o 1,5 g bílkoviny, takže na večeři bychom museli sníst přinejmenším 7 ks, abychom se přiblížili alespoň ke 20 g bílkovin na porci. Současně však závitek doplníme o sacharidy i tuky, a získáme tak vyvážený chod.

Z hlediska vyváženosti by bylo nejhodnější použít zhruba 180 g kuřecích prsou, které si nameleme nebo rozmixujeme v sekáčku, restujeme spolu se zeleninou a kterými následně závitky naplníme. Závitky, kterých bude celkem kolem 14 ks, pak budou obohacené o tofu či maso.

PANKO MOZZARELLKY SE ZELENINOVÝM SALÁTEM A S DOMÁCÍ RYCHLOTATARKOU

SUROVINY na 2 porce

- 125 g sýru mozzarella light
- 1 menší vejce
- sušené oregano
- 50 g panko strouhanky

ENERGIE

VÝŽIVOVÉ HODNOTY na 1 porci:

972,5 kJ, 16,9 g B, 20 g S, 2,4 g cukru, 17,8 g T

VÝŽIVOVÉ HODNOTY 1 porce panko mozzarellky na zeleninovém lůžku s domácí tatarou = večeře:

1 407 kJ, 26 g B, 30,6 g S, 9 g cukru, 11 g T

DOMÁCÍ RYCHLOTATARKA

SUROVINY na 2 porce

- 140 g řeckého jogurtu 0,1 % tuku
- 10 g light majonézy
- 5 g hořčice
- 20 g nakládaných okurek
- 5 g červené cibule
- 3 ml citronové šťávy z citronu nebo 100% citronové šťávy
- špetka mletého pepře a soli
- sušený kopr (příp. čerstvý kopr dle snášenlivosti)

POSTUP

Do jedné misky si připravíme panko strouhanku, do druhé misky si rozmícháme vejce a přidáme sušené oregano. Mozzarella si nakrájíme na silnější plátky a osušíme. Plátky mozzarellky nejdříve obalíme ve vejci a následně v panko strouhance.

Takto připravené plátky mozzarellky dáme na plech pokrytý pečicím papírem nebo silikonovou podložkou a pečeme ve vyhřáté troubě na 180 °C. Kontrolujeme je, aby se příliš nerozpustily. Za zhruba 8-10 min budou hotové.

Během pečení si na talíř nachystáme čerstvou zeleninu po 50 g – ledový salát, cherry rajčátka, čerstvou okurku a ředkvičky – a domácí rychlotatarku. Zeleninové lůžko nakonec poklademe upečenými mozzarellovými nugetkami.

POSTUP

Nakládanou okurku a červenou cibulku si nadrobno nakrájíme a vmícháme v misce do řeckého jogurtu, light majonézy a hořčice. Dochutíme citronovou šťávou, pepřem a solí, můžeme přidat i kopr a zamícháme.

ENERGIE

VÝŽIVOVÉ HODNOTY na 1 porci:

276,5 kJ, 7,5 g B, 4,7 g S, 3,5 g cukru, 1,8 g T



NUTRIInfo

Pokud potřebujeme doplnit více sacharidů, můžeme přidat na příkusování opečené celozrnné tousty (50 g). Závisí však na celkové energetické potřebě každého z nás a na celodenní spotřebě. Jde o velice individuální záležitost. Množství uváděné zde slouží pouze pro orientaci, není směrodatné pro všechny.

Je nutné počítat s tím, že panko strouhanka je zdrojem sacharidů. Jedná se o japonskou strouhanku, která se dá využít stejně jako naše strouhanka, avšak

má křupavější strukturu, jelikož je tvořena hrubšími vločkami. Nenasaje také tolik tuku při smažení. Při „fit smažení“ se však nemusíme bát a můžeme ji vyzkoušet spíše na zpestření. Nejedná se o potravinu, která by byla nutričně vhodnější, a není tedy nutné ji upřednostňovat.

Jen pozor, vyrábí ji více značek a liší se ve složení. Můžete tak sehnat bezlepkovou verzi, ale také pšeničnou.