

Obohacujeme se o antioxidanty

Snad denně slyšíme o antioxidantech a o jejich významu pro naše zdraví. Co to ale vlastně jsou antioxidanty? Jsou to chemické sloučeniny, které zabráňují vzniku určitých chemických reakcí v našem těle, nebo je zastavují. Každým okamžikem probíhají v lidském těle ne tisíce, ale doslova milióny reakcí. Při některých z nich se ovšem přenášejí nepárové elektrony z jedné molekuly do druhé a vznikají tak nestabilní útvary nazývané volné radikály, které jsou pro tělo škodlivé. Volné radikály mohou poškozovat nebo i ničit buňky, bílkoviny a dokonce i molekuly DNA, jež jsou nositelem důležité genetické informace. Mezi nemoci spojené s poškozením z důvodu volných radikálů patří rakovina, srdeční choroby, cukrovka, artritida, šedý zákal a selhání ledvin. Hladina volných radikálů se zvyšuje při vystavení organismu účinkům znečištěného prostředí, radiace, tabákového kouře a slunečního záření. Lidské tělo má sice svoje přirozené procesy, které si s volnými radikály umí poradit, ale uvedené faktory spolu se stárnutím mají na naši schopnost odbourávat volné radikály nepříznivý vliv.

Antioxidanty dokážou volné radikály stabilizovat, a tím zabránit následnému poškození těla. Jako příklady antioxidantů můžeme jmenovat vitamin A, který je obsažen v obohacených mléčných výrobcích, dále vitamin C, přiroze-

ně obsažený v citrusových plodech, vitamin E, jehož zdrojem jsou slunečnicová semena, ořechy a oleje, beta-karoten z různých oranžových plodin, jako je mrkev, sladké brambory (batáty), meloun cukrový (žlutý), meruňky, dýně a manga, lykopen v rajčatech, vodním melounu, kvajávě a růžovém grepu, či selen, který najdeme v pšenici, rýži a para ořechách.

Fytochemické látky

Výrazem fytochemické látky se označuje skupina sloučenin, které mohou působit jako antioxidanty. Produkují je rostliny, v nichž je také najdeme. Existuje mnoho různých fytochemických látek a také našemu zdraví jsou prospěšné mnoha různými způsoby.

Druhy zeleniny z čeledi brukvovitých, jako je zelí, brokolice, brokolicové výhonky, kapusta a květák, obsahují fytochemickou látku s názvem sulforafan. Ten podle všeho přispívá k čištění organismu od škodlivých látek a zároveň k posílení jeho přirozených antioxidačních obranných mechanismů. Výzkumy ukazují, že konzumace dostatečného množství brukvovitých je spojena s nižším rozvojem rakoviny, zejména rakoviny plic. Namísto bílého zelí je vhodnější si vybrat červené, protože má šest- až osmkrát vyšší antioxidační potenciál.

FLAVONOIDY

Dalším typem fytochemických látek jsou flavonoidy. Jsou obsaženy v čaji, čokoládě, červeném vínu a různých druzích ovoce a zeleniny a v rostlinách dokážou potlačit a dokonce i zničit řadu kmenů bakterií a virových enzymů. Flavonoidy jsou „zodpovědné“ za zřetelné zbarvení mnoha druhů potravin, jako je červená v rajčatech a třešních, fialová v červeném zelí a červené cibuli, žlutá v dýni a mangu, nebo modrá v borůvkách. Ukazuje se, že tyto sloučeniny snižují riziko kardiovaskulárních onemocnění a rakoviny, a proto se doporučují konzumovat „pětkrát denně“, což znamená pět a více porcí ovoce a zeleniny denně. Flavonoidy jsou ovšem prospěšné ještě z dalších důvodů: například flavonoidy v citronech mají protizánětlivé účinky, zatímco flavonoidy v jablkách působí proti cukrovce. Již dlouho se ví, že šťáva z brusinek má léčivé účinky na infekce močových cest; dnes víme, že je to mimo jiné díky obsahu flavonoidů.

IZOFLAVONY

Výrobky ze sóji jsou bohatým zdrojem dalšího typu fytochemických látek, kterým se říká izoflavony a které mají mnoho příznivých účinků na zdraví. Konzumace výrobků ze sóji nám může pomoci ve snížení vysokého krevního tlaku a hladiny „špatného“ cholesterolu LDL v krvi. Sója přispívá také ke zlepšení pružnosti cévních stěn; stačí jí konzumovat 25 gramů denně a zařadit ji do jídelníčku se sníženým obsahem nasycených mastných kyselin a cholesterolu. Navíc, sójové

boby jsou vynikajícím zdrojem bílkovin, vlákniny, vápníku a železa. Zároveň jsou jedním z mála rostlinných zdrojů omega-3 mastných kyselin.

JAK ZACHOVÁME FYTOCHEMICKÉ LÁTKY PŘI VAŘENÍ

Chcete-li v jakémkoli vařeném ovoci nebo zelenině uchovat co největší obsah fytochemických látek, vyhýbejte se příliš dlouhé tepelné úpravě. Zeleninu stačí povařit jen krátce, aby ještě neztratila svěží barvu; nejlépe je vařit v páře nebo lehce osmahnout. Nejvyšší koncentraci fytochemických látek mívá v ovoci a zelenině zpravidla slupka, takže je neloupejte – docílíte maximální výživné hodnoty a zachováte vysoký obsah vlákniny. Nejlepší chuť má zelenina čerstvá, ale i mražená je dobrou náhradou. Nejpriznivější je organicky pěstovaná zelenina, jejíž fytonutriční hodnoty jsou výrazně vyšší než u zeleniny pěstované konvenčními postupy. Vyhýbejte se konzervované zelenině, protože mívá vysoký obsah soli a nízký obsah cenných fytochemických látek a vitaminů, které najdeme naopak v čerstvé a mražené zelenině.

Je sice pravdou, že vyšší konzumace ovoce a zeleniny může znamenat trochu větší „vitr v peněžence“, ale díky přínosům pro naše vlastní zdraví se to rozhodně vyplatí. Obhacení denního jídelníčku o antioxidanty tak znamená jasnou investici do budoucnosti!

PRO INFORMACI

Výzkumy ukazují, že u lidí, kteří denně pijí dva a více šálků čaje, je významně nižší výskyt srdečních chorob a mozkové mrtvice. Podle předběžných studií antioxidanty v čaji zřejmě napomáhají také v prevenci před rakovinou kůže.

POLÉVKA Z CITRUSŮ A MÁSLOVÉ DÝNĚ

Do tohoto receptu se velmi dobře hodí jablka odrůdy Granny Smith, protože jsou pevná a mají příjemně kyselou chuť; můžete vzít ale i libovolnou jinou zelenou odrůdu vhodnou na vaření. Jablka jsou dobrým zdrojem rozpustné i nerozpustné vlákniny: jedno neoloupané jablko střední velikosti jí obsahuje přes 3 gramy, což je zhruba 10 procent doporučené denní dávky vlákniny pro dospělé.

- ♦ 2 polévkové lžíce (28 ml) olivového oleje
- ♦ 1 velká žlutá cibule, nakrájená na tenké plátky
- ♦ 1,5 kg máslové dýně, oloupané a nakrájené na kostky
- ♦ 2 jablka Granny Smith, oloupaná, zbavená jádřinců a nakrájená na plátky
- ♦ ¼ čajové lžičky mletého koriandru
- ♦ ¼ čajové lžičky zázvoru, jemně pomletého
- ♦ 2 hrnky (470 ml) zeleninového vývaru
- ♦ ¼ hrnku (60 ml) pomerančové šťávy
- ♦ jedna plechovka (325 ml) mandarinek, okapaných
- ♦ mletý muškátový oříšek na ozdobu

Ve velkém pětilitrovém hrnci rozehřejeme na středním plameni olivový olej, nasypeme cibuli a osmahneme, až zlehka zhnědne. Přidáme dýni a vaříme asi 15 minut. Potom přidáme jablka, koriandr a zázvor a vaříme ještě 2–3 minuty. Nalijeme zeleninový vývar a uvedeme do varu. Stáhneme plamen a pomalu vmícháme pomerančovou šťávu a mandarinky. Vaříme ještě 30–40 minut, až je dýně měkká. Hotovou polévku nalijeme po troškách do mixéru nebo robotu a rozmixujeme dohladka. Podle potřeby polévku na mírném plameni znovu prohřejeme. Osolíme podle chuti a při podávání ozdobíme špetkou muškátového oříšku.

Vydatnost: 6–8 porcí



Nutriční hodnoty: Každá porce obsahuje 165 kalorií, 4 g tuku, 2 g bílkovin, 29 g čistých uhlohydrátů, 5 g vlákniny a 0 mg cholesterolu.

PRO INFORMACI

Selen je považován za „stopový“ prvek, protože jej lidské tělo potřebuje méně než 100 mg denně. Tento minerál napomáhá buňkám v boji před oxidativním poškozením a může pomoci ve zmírnění příznaků spojených s revmatickou artritidou. Najdeme jej v rostlinné stravě a také v ořechách, některých druzích masa a mořských plodech. Jeho příjem z potravinových doplňků se ovšem doporučuje jen tehdy, pokud rozbor krve prokáže nízkou hladinu selenu.

SALÁT Z ČERVENÉ ŘEPY SE ZÁLIVKOU Z PORTSKÉHO VÍNA

Jestliže do tohoto receptu dáte opravdu mandarinky z plechovky, nezapomeňte je před uložením do ledničky vyndat z konzervy, protože jinak mohou dostat nepříjemnou kovovou pachutí. Červená řepa obsahuje přírodní pigment, který jí dává sytou, karmínově červenou barvu a který je zároveň silným antioxidantem. Navíc je červená řepa bohatým zdrojem kyseliny listové a vlákniny, jež obě přispívají v boji proti srdečním chorobám.

- ♦ 3 malé červené řepy
- ♦ 2 kyselé zelená jablka, nakrájená na kostky
- ♦ ¼ hrnku (60 ml) portského vinného octa
- ♦ ½ hrnku (80 ml) extra panenského olivového oleje
- ♦ 2 polévkové lžíce (8 g) pomerančové kůry
- ♦ ¼ čajové lžičky soli
- ♦ 3 hrnky (60 g) salátu (směs dle sezóny)
- ♦ ¼ hrnku (30 g) vlašských ořechů, drobně nasekaných
- ♦ 170 g mandarinek z plechovky, vychlazených

Červenou řepu uvaříme doměkka (25–30 minut). Scedíme ji a dáme do ledničky zchladit. Jakmile má řepa pokojovou teplotu, oloupeme ji a nakrájíme na kostky a ve velké míse ji smícháme s jablky.

Portský vinný ocet, olivový olej, pomerančovou kůru a sůl dáme do mixéru a rozmixujeme dohledka. Nalijeme na řepu s jablky a zlehka promícháme, aby se zálivka dostala všude. Na 2–3 hodiny dáme do ledničky vychladit.

Těsně před podáváním dáme na jednotlivé salátové talíře čerstvý míchaný salát. Potom na ni přidáme salát z řepy a jablek, posypeme nasekanými vlaškými ořechy a ozdobíme vychlazenými mandarinkami.

Vydatnost: 6 porcí



Nutriční hodnoty: Každá porce obsahuje 215 kalorií, 16 g tuku, 3 g bílkovin, 13 g čistých uhlíhydrátů, 4 g vlákniny a 0 mg cholesterolu.

NAPOLEONSKÝ SALÁT

Lilek je bohatým zdrojem fenolových sloučenin, které jsou účinnými antioxidanty.

Vinegreta:

- ♦ ½ hrnku (120 ml) extra panenského olivového oleje
- ♦ ⅛ hrnku (30 ml) balsamického vinného octa
- ♦ 1 čajová lžička rozetřeného česneku
- ♦ 1 čajová lžička mletého hořčičného semínka
- ♦ sůl a pepř podle chuti

Salát:

- ♦ canola olej ve spreji
- ♦ 1 vejce

- ♦ 2 hrnky (230 g) kořeněné strouhanky
- ♦ ⅛ hrnku (15 g) mletého lněného semínka
- ♦ 1 čajová lžička soli
- ♦ 1 středně velký lilek, nakrájený na centimetrová kolečka
- ♦ 1 velké rajče, nakrájené na plátky
- ♦ ⅔ hrnku (135 g) piniových oříšků, opražených
- ♦ 1 velká žlutá cibule, nakrájená křížem na půlcentimetrové plátky
- ♦ 60 g kozího sýru
- ♦ 4 hrnky (80 g) sezonního míchaného salátu

Příprava vinegrety: Nasypeme všechny suroviny do nádoby s těsným víkem, důkladně protřepeme a dáme do ledničky asi na 30–40 minut vychladit.

Příprava salátu: Předehřejeme troubu na 170 °C, plynovou na stupeň 3. Pečicí papír zlehka stríkame canola olejem.

Důkladně rozšleháme vejce a nalijeme do mělké misky nebo hlubokého talíře. V podobné nádobě smícháme kořeněnou strouhanku, lněné semínko a sůl. Každý plátek lilku obalíme ve vejci a potom ve strouhankové směsi. Pečeme je v předehřáté troubě 15 minut, potom je otočíme a pečeme dalších 15–20 minut, nebo až jsou z obou stran zlatohnědé a křupavé. Zakryjeme alobalem, vypneme troubu, necháme v teple a mezitím se pustíme do přípravy salátu.

Pánev zlehka postříkáme canola olejem a osmahneme plátky cibule, až změknou a mírně zhnědnou. Čerstvý míchaný salát rozdělíme rovnoměrně na 4 salátové talíře.

Do každé porce salátu položíme na míchaný salát plátek lilku a plátek rajčete. Nahoru nasypeme kozí sýr a přiklopíme ještě jedním plátkem lilku. Posypeme piniovými oříšky a zakápneme balsamickou vinegretou.

Vydatnost: 4 porce



Nutriční hodnoty: Každá porce obsahuje 630 kalorií, 40 g tuku, 17 g bílkovin, 45 g čistých uhlhydrátů, 11 g vlákniny a 73 mg cholesterolu.



SALÁT Z ČERSTVÉHO ŠPENÁTU, KUŘECÍHO MASA A TĚSTOVINOVÉ RÝŽE

Radicchio je italský druh čekanky s červenými listy, který má neobyčejně nízký energetický obsah – jeden hrnek (20 g) krouhané čekanky má jen 9 kalorií!

Dressing:

- ♦ 2 polévkové lžíce (28 ml) canola oleje
- ♦ 2 polévkové lžíce (28 ml) ořechového nebo mandlového oleje
- ♦ 1 polévková lžíce (14 ml) citronové šťávy
- ♦ 2 polévkové lžíce (28 ml) pomerančové šťávy
- ♦ 1 čajová lžička citronové kůry
- ♦ 1 čajová lžička pomerančové kůry
- ♦ 1 čajová lžička dijonské hořčice
- ♦ sůl a pepř podle chuti
- ♦ ¼ čajové lžičky soli
- ♦ 1 polévková lžíce (14 ml) canola oleje
- ♦ 450 g kuřecích prsou, vykostěných, zbavených kůže, nakrájených na dvoucentimetrové kousky
- ♦ 2 čajové lžičky rozetřeného česneku
- ♦ 1 polévková lžíce (4 g) oregana
- ♦ ½ hrnku (70 g) piniových oříšků, opražených
- ♦ 4 hrnky (120 g) čerstvého špenátu, omytého a zbaveného silných stonků
- ♦ ½ malé čekanky radicchio, vykrájené a jemně nakrouhané
- ♦ jedna plechovka (325 ml) mandarinek, okapaných

Salát:

- ♦ 1 l vody
- ♦ 1 hrnek těstovinové rýže orzo

Všechny suroviny na dressing nasypeme do nádoby s těsným víkem, důkladně protřepeme a dáme do ledničky asi na 30–40 minut vychladit.

Ve velkém hrnci uvedeme do varu vodu. Nasypeme do něj těstovinovou rýži a sůl a přivedeme opět do prudkého varu. Po 8–10 minutách varu scedíme a dáme stranou.

Nyní ve velké pánvi na středním plameni rozehřejeme canola olej. Do mísy dáme kuřecí maso a promícháme je s česnekem a oreganem. Potom 2–3 minuty osmahneme v oleji a stáhneme plamen; přikryjeme a dusíme ještě 8–10 minut, nebo až je maso měkké. Odstavíme z plamene a dáme stranou.

Promícháme špenátové listy, čekanku, piniové oříšky, těstovinovou rýži (orzo) a kuřecí maso. Nasypeme na talíře a ozdobíme mandarinkou. Nakonec zakápneme citrusovým dressingem.

Vydatnost: 4 porce



Nutriční hodnoty: Každá porce obsahuje 630 kalorií, 32 g tuku, 35 g bílkovin, 50 g čistých uhlíků, 4 g vlákniny a 63 mg cholesterolu.

ZAPEČENÁ MÁSLOVÁ DÝNĚ

Máslová dýně má tvar hrušky a sladkou chuť. Dužnina má světle oranžovou barvu, a to díky obsahu beta-karotenu, tedy stejného provitaminu jaký nacházíme v mrkvi. Beta-karoten má prokázané antioxidační a protizánětlivé účinky.

Dýně:

- ♦ 1 kg máslové dýně
- ♦ canola olej ve spreji
- ♦ 2 vaječné bílky
- ♦ 1½ polévkové lžíce (20 ml) odtučněného mléka
- ♦ 1½ čajové lžičky canola oleje
- ♦ ½ hrnku (12 g) náhradního sladidla
- ♦ 2 polévkové lžíce (28 ml) margarínu s obsahem omega-3 (MK), rozpuštěného
- ♦ 1 čajová lžička vanilkového extraktu
- ♦ ½ hrnku (80 ml) sójového mléka

- ♦ ½ čajové lžičky mleté skořice
- ♦ ¼ čajové lžičky mletého muškátového oříšku

Posýpka:

- ♦ ½ hrnku (60 g) margarínu s obsahem omega-3, rozpuštěného
- ♦ ½ hrnku (75 g) světle hnědého cukru
- ♦ ½ hrnku (12 g) náhradního sladidla
- ♦ ½ hrnku (60 g) hladké mouky
- ♦ ½ hrnku (80 g) sušených brusinek
- ♦ 1 hrnek (125 g) vlašských ořechů, nasekaných

Předehřejeme troubu na 190 °C, plynovou na stupeň 5.

Ostrým nožem rozkrojíme dýni na poloviny a odstraníme z ní semena. Řezovou stranou položíme do pekáčku nebo ohnivzdorné mísy, vystříkané canola olejem. Přilijeme asi půl centimetru vody, překryjeme alobalem a pečeme 40 minut nebo do změknutí. Vyndáme z trouby a dáme stranou, až dýně zchladne a můžeme ji dále upravovat. Lžící vydlabeme dužninu a rozmačkáme. Troubu lehce stáhneme na 180 °C (plynovou na stupeň 4).

Ve velké míse rozšleháme vaječné bílky, odtučněné mléko a canola olej a vmícháme náhradní sladidlo, margarín, vanilku, sójové mléko a koření. Potom přidáme rozmačkanou dýni a dobře promícháme. Rovnoměrně rozprostřeme do velkého pekáče a pečeme nezakryté 45 minut. Vytáhneme z trouby.

Nyní v malé misce smícháme suroviny na posýpku, nasypeme na pekáč a vrátíme jej do trouby. Necháme zapéct na 8–10 minut, až pokrm dostane zlatohnědou barvu.

Vydatnost: 8–10 porcí



Nutriční hodnoty: Každá porce obsahuje 275 kalorií, 17 g tuku, 6 g bílkovin, 26 g čistých uhlíhydrátů, 3 g vlákniny a 0 mg cholesterolu.



BRAMBOROVÝ SALÁT SE ZELENINOU

Brambory jsou výborným zdrojem vitamínu C a jeden hrnek obsahuje zhruba 25 procent doporučené denní dávky pro dospělého. Zároveň obsahují fytonutrienty, které v těle působí jako antioxidanty, mimo jiné karotenoidy a flavonoidy. Chcete-li hodnotu tohoto pokrmu ještě zvýšit, přidejte půl hrnku (60 g) nadrobno nakrájené baby karotky.

Dressing:

- ♦ 2 čajové lžičky kukuřičného škrobu
- ♦ 2 čajové lžičky dijonské hořčice
- ♦ $\frac{2}{3}$ hrnku (160 ml) studené vody
- ♦ $\frac{1}{3}$ hrnku (80 ml) octu z jablečného moštu
- ♦ 1 čajová lžička česneku, rozetřeného
- ♦ $\frac{1}{2}$ čajové lžičky papriky
- ♦ $\frac{1}{2}$ čajové lžičky worcesterské omáčky

Salát:

- ♦ 1 kg malých červených brambor
- ♦ 50 g brokolicových výhonků
- ♦ $\frac{1}{2}$ hrnku (60 g) řapíkatého celeru, nadrobno nasekaného
- ♦ $\frac{1}{2}$ hrnku (65 g) červené cibule, nadrobno nasekané

Příprava dressingu: V malé pánvi smícháme kukuřičný škrob, hořčici a vodu. Směs uvedeme do varu a vaříme 2–3 minuty až do zhoustnutí. Odstavíme z plamene a necháme úplně vychladnout. Do mixéru nebo robotu přendáme škrobovou směs, přidáme ostatní suroviny na dressing a rozmixujeme dohladka. Dáme do ledničky vychladit.

Příprava salátu: Brambory uvaříme ve vroucí vodě doměkka (asi 20 minut). Slijeme a necháme vychladnout. Až brambory zchladnou, nakrájíme na kostky a nasypeme do velké mísy. Přidáme brokolicové výhonky, celer a červenou cibuli. Zlehka zamícháme a potom vmícháme i dressing.

Vydatnost: 8 porcí



Nutriční hodnoty: Každá porce obsahuje 95 kalorií, 0 g tuku, 3 g bílkovin, 18 g čistých uhlíků, 2 g vlákniny a 0 mg cholesterolu.

KUŘECÍ ZELENINOVÁ POLÉVKA S CITRONOVOU TRÁVOU

Čerstvá kukuřice v klasu je sladší a jemnější než kukuřice v plechovce nebo zmražená a můžeme ji proto také použít v libovolném receptu s kukuřicí. Čerstvou kukuřici kupte ještě se slupkou, oloupejte ji a odstraňte vlákna. Potom ostrým nožem rozřízněte klas a vyloupávejte najednou vždy několik řad zrn. Kukuřice je dobrým zdrojem thiaminu, vlákniny, kyseliny listové a vitamínu C.

- ♦ 800 ml odtučněného kuřecího vývaru
- ♦ 450 g kuřecích prsou, vykostěných, zbavených kůže, nakrájených na kostky
- ♦ 1 červená paprika, zbavená semen a nakrájená na kostičky
- ♦ 1 žlutá paprika, zbavená semen a nakrájená na kostičky
- ♦ 3 klasy čerstvé kukuřice, vyloupaná zrna
- ♦ 3 až 4 celerové natě, nadrobno nasekané
- ♦ 1 ½ čajové lžičky čerstvé citronové trávy, nadrobno nasekané
- ♦ ½ čajové lžičky drceného červeného pepře

Ve středně velkém hrnci uvedeme do varu kuřecí vývar. Stáhneme plamen, přidáme kuřecí prsa a necháme vařit asi 30 minut. Potom nasypeme ostatní suroviny a vaříme ještě 10 minut, až papriky změknou. Podáváme s celozrnným chlebem nebo sucharem.

Vydatnost: 4 porce



Nutriční hodnoty: Každá porce obsahuje 220 kalorií, 5 g tuku, 32 g bílkovin, 10 g čistých uhlohydrátů, 3 g vlákniny a 73 mg cholesterolu.



PIZZA S KARMELIZOVANOU CIBULÍ, BAZALKOU A PINIOVÝMI OŘÍŠKY

Při rychlejší variantě této chutné pizzy můžete všechny suroviny na těsto uhníst v domácí pekárně, na které zapnete program samostatné přípravy těsta. Jinak můžete těsto připravit dopředu a nechat 1–2 dny v lednici; před pečením je vytáhnete a necháte chvíli při pokojové teplotě. Chcete-li pizzu sladší, můžete nahradit sušená rajčata zlatými rozinkami, které 1–2 minuty osmažete spolu s cibulí.

Těsto:

- ♦ 2½ čajové lžičky aktivních sušených kvasnic (1 balíček)
- ♦ 1 hrnek (240 ml) teplé vody (asi 40 °C)
- ♦ 1¼ hrnku (210 g) hladké mouky
- ♦ 1½ hrnku (180 g) celozrnné mouky
- ♦ ¼ hrnku (30 g) mletého lněného semínka
- ♦ ½ čajové lžičky košer soli
- ♦ 2 polévkové lžíce (28 ml) extra panenského olivového oleje
- ♦ 2 čajové lžičky medu
- ♦ olivový olej ve spreji

Náplň:

- ♦ 1 hrnek (50 g) sušených rajčat, balených bez oleje, nakrájených
- ♦ ½ hrnku (20 g) čerstvé bazalky, nasekané
- ♦ ¼ hrnku (60 ml) a 2 polévkové lžíce (28 ml) extra panenského olivového oleje, zvlášť
- ♦ ¼ hrnku (25 g) strouhaného parmazánu
- ♦ 2 velké sladké cibule (Vidalia), nakrájené na tenké plátky
- ♦ 2 čajové lžičky cukru
- ♦ olivový olej ve spreji
- ♦ ½ hrnku (120 g) rajčatové pasty
- ♦ ½ hrnku (70 g) piniových oříšků, opražených

Příprava těsta: V malé misce rozmočíme kvasnice v teplé vodě a necháme asi 5 minut odstát, než zpění. Do větší mísy nasypeme 1½ hrnku (180 g) hladké mouky, celozrnnou mouku, lněné semínko a sůl

Do nabobtnaných kvasnic vmícháme olivový olej a med. Potom směs pomalu a za trvalého míchání vidličkou naléváme do mouky, až se z těsta vytvoří tužší hmota. Zbylou moukou zlehka posypeme vál a těsto dále asi 10 minut hněteme, až je hladké a pružné. Rozdělíme na dva díly.

Velkou mísu vystříkne vevnitř olivovým olejem ve spreji. Vložíme do ní těsto a každý díl ještě obrátíme, aby byl po obou stranách lehce omaštěný. Mísu zakryjeme čistou, mírně zvlhčenou utěrkou a necháme asi 30–40 minut nakynout v teplém místě, až těsto nabude zhruba na dvojnásobek.

Příprava náplně: Sušená rajčata namočíme na 10 minut do trošky vody, až změknou. Do mixéru nebo robotu nasypeme bazalku, ¼ hrnku (60 ml) olivového oleje a parmazán a rozmixujeme dohladka. Zbylý olivový olej rozejdeme v pánvi na středním plameni a asi 15 minut v něm opékáme cibuli, až změkne a zbarví se do zlatohněda. Vmícháme cukr a vaříme ještě 1–2 minuty; vysypeme z pánve do misky a dáme stranou.

Příprava pizzy: Aby byla pizza pěkně křupavá, předehřejeme troubu na 230 °C, plynovou na stupeň 8 a ploténku nebo plech na pizzu v ní necháme rozehtát asi 30 minut.

Těsto na pizzu máme rozdělené na dva díly. Každý díl nejprve položíme na lehce pomoučený vál a moukou jej posypeme i shora. Prsty roztáhneme těsto do kruhového tvaru (zatím silnějšího) a potom je rozválíme na tloušťku asi ½ cm, otočíme a podle potřeby opět pomoučíme, aby se nepřilepilo. Okraje mírně přehneme a vytvoříme vyšší lem.

Předehřátou ploténku nebo plech lehce postříkáme olivovým olejem ve spreji. Opatrně na ni přesuneme rozválené těsto a na každý kus rozprostřeme polovinu rajčatové pasty a polovinu bazalkové směsi. Potom nahoru rozprostřeme polovinu náplně ze sušených rajčat, cibule a piniových oříšků, přičemž asi 1 cm okraje ponecháme volný.

Pečeme asi 8–10 minut při teplotě 230 °C (v plynové na stupeň 8), až je pizza křupavá a zlatohnědá. Na prkénku rozkrájíme nožem na pizzu a podáváme.

Vydatnost: Dvě pizzy o průměru 35 cm (4 porce na 1 pizzu)



Nutriční hodnoty: Každá porce obsahuje 450 kalorií, 24 g tuku, 11 g bílkovin, 46 g čistých uhlohydrátů, 7 g vlákniny a 2 mg cholesterolu.

CHLAZENÝ SALÁT Z BRUSINEK A HROZNŮ

Tento recept mám od babičky, která nám jej dělala každé prázdniny. Moje sestra Eloise v této tradici pokračovala, i když už má svoji vlastní variantu – a tu jsem zde ještě trochu upravila. Brusinky mají vysoký obsah flavonoidů, což jsou přírodní barviva s antioxidačními schopnostmi, a také mají hodně vitamínu C. Působí preventivně proti infekcím močových cest a mohou také napomáhat v prevenci vzniku peptických vředů.

- ♦ jeden sáček (340 g) brusinek
- ♦ 2 velké trsy modrých hroznů bez pecek, rozkrájených na půlky (asi 300 g)
- ♦ jedna plechovka (340 g) ananasu na kousky v neslazené šťávě
- ♦ 220 g vlašských ořechů, nasekaných
- ♦ 3 jablka, zbavená jádřinců a nakrájená na kostky
- ♦ 1 nízkotučná smetana
- ♦ 1 polévková lžíce (12g) náhradního sladidla
- ♦ 220 g mini-marshmallows

Sáček brusinek dáme nejméně na 2 hodiny do mrazničky. Zmrazené brusinky pak nasypeme do mixéru nebo robotu a rozsekáme najemno. Ve velké míse promícháme s rozpůlenými hrozny, kousky ananasu, vlašskými ořechy a jablky. Do druhé mísy nalijeme nízkotučnou smetanu, ve které rozpustíme náhradní sladidlo; přidáme do brusinkové směsi a zlehka promícháme. Nakonec nasypeme marshmallows a před podáváním dáme na 30 minut vychladit.

Vydatnost: 10–12 porcí



Nutriční hodnoty: Každá porce obsahuje 270 kalorií, 13 g tuku, 6 g bílkovin, 33 g čistých uhlohydrátů, 4 g vlákniny a 0 mg cholesterolu.

PRO INFORMACI

Konzumace antioxidantů z potravinových doplňků může být naopak škodlivá, a to podle konkrétního obsahu. Například vitamin A je při nadměrné produkci až toxický a hypervitaminóza může vést k závažným onemocněním a dokonce i ke smrti. Nejlépe je proto zajistit si přísun antioxidantů z přirozených potravinových zdrojů, ne z umělých pilulek.

ČERSTVÁ SALSA Z MANGA A MELOUNU

Abychom z manga využili co největší část, postavíme je na širší stranu, odkud vyrůstal stonek, tedy ve směru pecky. Potom ostrým nožem ořízneme pecku shora dolů z obou stran (tím uřízneme nejširší možnou plochu). Vezmeme obě poloviny manga a dužninu rozkrájíme po délce i napříč, ale snažíme se nerozkrájet slupku (která je nejedlá). Nyní slupku prohneme a vyřízneme z ní kousky dužniny; vezmeme prostředek, odstraníme zbytky slupky a zbylou dužninu okolo pecky nakrájíme na šikmé kousky. (Druhý obvyklý postup je možná jednodušší – oloupeme a dužninu rozkrájíme.)

- ♦ 2 manga, nepříliš tuhá, oloupaná a nakrájená na kostičky
- ♦ 1 kiwi, oloupané a nakrájené na kostičky
- ♦ ½ žlutého melounu, zbaveného semen a nakrájeného na kostičky
- ♦ ½ červené papriky, zbavené semen a nakrájená nadrobno
- ♦ 2 polévkové lžíce (28 ml) citronové šťávy
- ♦ 1 čajová lžička balsamického octa
- ♦ 2 polévkové lžíce (28 ml) extra panenského olivového oleje
- ♦ 1 malá paprička jalapeño, nadrobno nasekaná
- ♦ sůl a pepř podle chuti

Ve středně velké míse spojíme všechny suroviny a dáme do ledničky na 2 hodiny vychladit. Podáváme s grilovanou bílou rybou libovolného druhu, nebo se suchary jako předkrm.

Vydatnost: 8–10 porcí



Nutriční hodnoty: Každá porce obsahuje 55 kalorií, 1 g tuku, 0 g bílkovin, 10 g čistých uhlohydrátů, 2 g vlákniny a 0 mg cholesterolu.

KAROTKA SE ZÁZVOROVOU ZÁLIVKOU

Zázvor je v Číně znám už po tisíce let a používá se jak v lékařství, tak i v kuchyni jako pochutina. Panuje názor, že má protizánětlivé účinky a odedávna se používá pro zklidnění rozbouřeného žaludku. V kombinaci s karotkou, která má vysoký obsah beta-karotenu, a pomeranči tak dostaneme znamenitý protizánětlivý pokrm!

- ♦ 2 velké pomeranče
- ♦ 1 čajová lžička pomerančové kůry
- ♦ 2 polévkové lžíce (28 ml) balsamického octa
- ♦ 2 polévkové lžíce (28 ml) bílého vinného octa
- ♦ 1/3 hrnku (80 ml) extra panenského olivového oleje
- ♦ 1/2 čajové lžičky soli
- ♦ 2 polévkové lžíce (40 g) medu
- ♦ 1/2 čajové lžičky mletého zázvoru
- ♦ jeden balíček (450 g) baby karotky
- ♦ 1/4 hrnku (30 g) vlašských ořechů, nasekaných

Z pomerančů vymačkáme šťávu a nalijeme do mixéru nebo robotu. Přidáme pomerančovou kůru, oba druhy octa, olivový olej, sůl, med a zázvor a rozmixujeme dohladka. Baby karotku nasypeme do středně velké pánve, přelijeme zálivkou a promícháme, aby se v ní mrkev namočila. Pánev přikryjeme a na středním plameni za občasného míchání vaříme 10 minut. Odstavíme z plamene, vmícháme ořechy a podáváme.

Vydatnost: 6–8 porcí



Nutriční hodnoty: Každá porce obsahuje 175 kalorií, 13 g tuku, 2 g bílkovin, 14 g čistých uhlhydrátů, 2 g vlákniny a 0 mg cholesterolu.



PEKANOVÁ RÝŽE S MANGEM

Mango je doslova nadupané vitaminem A, který je známý pro své antioxidační vlastnosti a příznivé účinky na obranyschopnost organismu. Vynikající alternativou místo dlouhozrnné rýže je v tomto receptu rýže hnědá. Uvařit ji trvá sice o něco déle než klasickou bílou rýži, ale je bohatá na vlákninu a selen – to je stopový prvek, který je součástí antioxidačních enzymů.

- ♦ 1 hrnek (185 g) dlouhozrnné rýže
- ♦ 2 hrnky (470 ml) vody
- ♦ ½ hrnku (60 g) půlek pekanových ořechů
- ♦ ½ hrnku (35 g) mletého slazeného kokosu
- ♦ ⅓ hrnku (80 ml) šťávy z manga
- ♦ sůl podle chuti
- ♦ 1 mango, oloupané a nakrájené na podélné plátky

Nasypeme rýži a vodu do středně velkého hrnce a uvedeme do varu. Stáhneme plamen a vaříme asi 20 minut, až se tekutina úplně vsákne.

Ve velké pánvi opražíme pekanové ořechy do světle hněda. Přidáme kokos a za stálého míchání pražíme ještě asi minutu, až je i kokos světle hnědý. Přilijeme šťávu z manga, uvařenou rýži a podle chuti sůl. Dobře promícháme a podáváme ozdobené plátky manga.

Vydatnost: 4 porce



Nutriční hodnoty: Každá porce obsahuje 375 kalorií, 15 g tuku, 5 g bílkovin, 53 g čistých uhlohydrátů, 3 g vlákniny a 0 mg cholesterolu.

STŘEDOMOŘSKÁ PLNĚNÁ RAJČATA

Chumus (hummus) patří mezi nejstarší druhy potravin a datuje se až do starověkého Egypta. Přípravuje se s cizrny neboli římského hrachu, která je bohatá na bílkoviny, vitaminy, minerály a rozpustnou vlákninu. Díky lahodným rajčatům vzniká z receptu znamenitý vegetariánský hlavní chod nebo příloha. Uvaříte-li si cizrnu sami, bude chumus krémovější, ale pro úsporu času můžete samozřejmě vzít cizrnu v plechovce. Olivy můžete nahradit různými jinými pochutinami, třeba drceným opraženým červeným pepřem nebo špenátem.

Chumus:

- ♦ jedna plechovka (450 g) cizrny
- ♦ ¼ hrnku (60 ml) nálevu z cizrny
- ♦ 4 polévkové lžíce (56 ml) citronové šťávy
- ♦ 1½ polévkové lžíce (22 g) sezamové pasty tahini
- ♦ 2 čajové lžičky česneku, jemně rozetřeného
- ♦ ¼ hrnku (75 g) oliv kalamata, vypeckovaných a nadrobno nakrájených

- ♦ ½ čajové lžičky soli
- ♦ 2 polévkové lžíce (28 ml) extra panenského olivového oleje

Plněná rajčata:

- ♦ 8 celých středně velkých rajčat
- ♦ dva balíčky slaných crackerů po 120 g
- ♦ 8 snítek čerstvého koriandru
- ♦ 8 osminek citronu

Cizrnu, odložený nálev, citronovou šťávu, pastu tahini, česnek, olivy, sůl a olivový olej dáme do mixéru nebo robotu. Mixujeme na nízkou rychlost 3–5 minut, často zastavujeme a promícháváme, až je směs hladká a krémová. Dáme stranou.

Z každého rajčete odkrojíme tenkou čepičku. Vnitřek vydlabeme a zahodíme. Crackery rozdrtíme válečkem nebo rozsekáme v robotu. Nasypeme do středně velké mísy, přidáme chumus a dobře promícháme. Každé z rajčat naplníme směsí, přiklopíme odkrojenou čepičkou a ozdobíme snítkou koriandru. Podáváme s řezem citronu.

Vydatnost: 8 porcí



Nutriční hodnoty: Každá porce obsahuje 260 kalorií, 11 g tuku, 7 g bílkovin, 30 g čistých uhlíhydrátů, 6 g vlákniny a 0 mg cholesterolu.



SALÁT Z GRANÁTOVÉHO JABLKA A ZELENÝCH FAZOLEK

Semena z granátového jablka jsou dobrým zdrojem antioxidantů a rozhodně stojí za to je nevyhazovat – jenom si nezapomeňte vzít zástěru, jinak si šťávou můžete pocákat oblečení. Nejlépe je odříznout korunku jablka a naříznout slupku na čtyřech místech po délce. Držte jablko ve velké míse pod vodou, rozdělte je na jednotlivé části a vyjměte semena, která tak klesnou na dno mísy, zatímco slupka a vnitřní membrány plavou na hladině.

- ♦ ½ hrnku (50 g) půlek pekanových ořechů
- ♦ 1 kg tenkých zelených fazolek, seříznutých a rozpůlených
- ♦ 2 polévkové lžíce (28 ml) extra panenského olivového oleje
- ♦ 2 polévkové lžíce (28 ml) šťávy z granátového jablka
- ♦ 2 čajové lžičky octu z jablečného moštu
- ♦ sůl a pepř podle chuti
- ♦ ¼ hrnku (60 ml) měsíčků mandarinek, nakrájených na centimetrové kousky
- ♦ ¼ hrnku (55 g) semínek z granátového jablka

Předehřejeme troubu na 180 °C, plynovou na stupeň 4. Pekanové ořechy nasypeme na pečicí papír a na 8–10 minut necháme opézt v troubě, až lehce zhnědnou; často promícháváme. Vytáhneme z trouby, necháme zchladnout a nahrubo nasekáme.

Mezitím asi 10 minut blanšírujeme zelené fazolky, až dostanou světle zelenou barvu a mírně zkrehnou. Propláchneme studenou vodou, abychom zastavili měknutí, a dáme do ledničky vychladit.

Ve velké míse smícháme olivový olej, šťávu z granátového jablka a ocet. Podle chuti osolíme a opepříme. Přidáme vychlazené fazolky, nakrájené mandarinky a semínka z granátového jablka a zlehka promícháme. Podáváme ozdobené pekanovými ořechy.

Vydatnost: 8 porcí



Nutriční hodnoty: Každá porce obsahuje 125 kalorií, 9 g tuku, 3 g bílkovin, 6 g čistých uhlohydrátů, 5 g vlákniny a 0 mg cholesterolu.

PRO INFORMACI

Šťáva z granátového jablka je bohatým zdrojem antioxidantů, ale pokud byste ji chtěli pít denně, poraďte se raději s lékařem, protože může ovlivňovat účinky jaterních enzymů, které řídí metabolismus užívaných léků. Tím se může zvýšit hladina některých léčiv v krvi na nežádoucí mez a nakonec si můžete přivodit vážné zdravotní problémy. Totéž platí i pro grepovou šťávu.

POLENTOVÝ NÁKYP S PARMAZÁNEM

Jestliže do směsi na pánev přidáte čerstvé žampiony, obohatíte pokrm o vlákninu a vitaminy B.

- ♦ 3 hrnky (700 ml) vody, zvlášť
- ♦ 1 hrnek (135 g) žluté kukuřičné mouky
- ♦ ½ čajové lžičky soli
- ♦ ¼ čajové lžičky mletého černého pepře
- ♦ ¼ hrnku (25 g) strouhaného parmazánu
- ♦ ¼ hrnku (13 g) sušených rajčat, nakrájených a namočených ve vodě
- ♦ 1 vaječný bílek
- ♦ 2¼ polévkové lžíce (12 ml) odtučněného mléka
- ♦ 2 čajové lžičky olivového oleje
- ♦ olivový olej ve spreji
- ♦ 2 polévkové lžíce (28 ml) olivového oleje
- ♦ 1 středně velká žlutá cibule, nakrájená nadrobno
- ♦ 1 zelená paprika, nakrájená na kostičky
- ♦ 1 červená paprika, nakrájená na kostičky
- ♦ jedna plechovka (170 g) rajčatové pasty
- ♦ 2 polévkové lžíce (8 g) čerstvého oregana (nebo ¼ čajové lžičky sušeného)
- ♦ ¼ čajové lžičky černého pepře
- ♦ 2 středně velká rajčata, nakrájená na plátky
- ♦ jedna plechovka (170 g) černých oliv bez pecek, nakrájené na plátky

Na přípravu polenty postavíme ve středně velkém hrnci na silný plamen 2 hrnky vody (470 ml). Do mísy nasypeme kukuřičnou mouku, zbylý 1 hrnek (230 ml) studené vody a sůl promícháme a vlijeme do vroucí vody. Vaříme 1–2 minuty, až kaše ztuhne. Odstavíme z plamene a vmícháme černý pepř, parmazán a sušená rajčata. Dáme stranou vychladnout.

Ve velké míse rozšleháme vaječný bílek, odtučněné mléko a olivový olej. Po lžících přidáváme polentu a dobře promícháváme. Pekáček nebo ohnivzdornou mísu (o průměru asi 22 cm) vystříkáme olivovým olejem a nalijeme do ní v silné vrstvě těsto. Necháme nezakryté odstát asi 2 hodiny, až polenta zaschne.

Předehejeme troubu na 180 °C, plynovou na stupeň 4. Polentu stříkneme olivovým olejem a pečeme asi 45 minut.

Mezitím v pánvi na středním plameni rozehejeme 2 polévkové lžíce (28 ml) olivového oleje. Osmahneme cibuli a papriky, až cibule zesklivatí (asi 3–4 minuty), a dáme stranou.

Na nákyp z polenty rozečtřeme rajčatovou pastu a posypeme pepřem a oreganem. Potom nasypeme cibuli s paprikami a nahoru nakrájená rajčata a olivy. Dáme do trouby pod gril, na prostřední příčku, a zapékáme 3–4 minuty. Podáváme horké.

Vydatnost: 8 porcí



Nutriční hodnoty: Každá porce obsahuje 237 kalorií, 12 g tuku, 6 g bílkovin, 22 g čistých uhlhydrátů, 8 g vlákniny a 3 mg cholesterolu.



PASTINÁKOVÉ PYRÉ S BALSAMIKOVOU OMÁČKOU

Pastinák má sladkou, jakoby oříškovou chuť a má vysoký obsah rozpustné vlákniny, kyseliny listové a draslíku.

- ♦ ¼ hrnku (175 ml) balsamického octa
- ♦ 8 měkkých sušených fíků, nakrájených nadrobno
- ♦ ½ čajové lžičky česneku, nasekaného nadrobno
- ♦ ½ hrnku (120 ml) vody
- ♦ ½ čajové lžičky dijonské hořčice
- ♦ 2 polévkové lžíce (28 ml) extra panenského olivového oleje
- ♦ ½ čajové lžičky mletého muškátového oříšku
- ♦ 4 pastináky, oškrábané a nakrájené na půlcentimetrové plátky
- ♦ 2 středně velké sladké brambory, oškrábané a nakrájené na kostičky
- ♦ 3 polévkové lžíce (40 ml) extra panenského olivového oleje
- ♦ 3 polévkové lžíce (4,5 g) náhradního sladidla
- ♦ sůl podle chuti
- ♦ ¼ hrnku (45 g) piniových oříšků, opražených, podle chuti

V malé pánvi povaříme balsamický ocet 3–4 minuty. Vmícháme do něj dalších šest surovin a na mírném plameni za občasného míchání vaříme ještě 5–8 minut. Hotovou omáčku dáme stranou.

Pastinák a sladké brambory povaříme doměkka (asi 15–18 minut). Scedíme a stranou si necháme asi ½ hrnku (120 ml) vody. Všechnu zeleninu nasypeme do mixéru nebo robotu spolu s polovinou vody a rozmixujeme dohladka – podle potřeby přidáme ještě trochu vody. Nyní přidáme olivový olej, náhradní sladidlo a podle chuti osolíme. Při podávání klademe na pyrě fíkovou omáčku a piniové oříšky.

Vydatnost: 10 porcí



Nutriční hodnoty: Každá porce obsahuje 210 kalorií, 10 g tuku, 2 g bílkovin, 25 g čistých uhlohydrátů, 5 g vlákniny a 0 mg cholesterolu.

TAPENÁDA Z ČERVENÝCH PAPRIK A OLIV

Tato provensálská pasta nazývaná tapenáda je vynikající na žitných nebo celozrnných sucharech, anebo ji můžeme přidat do chumusu v sendviči z pita chlebu. Pokud se vám nepodaří sehnat olivy bez pecek, vypeckujte si je – rozřízněte je podélně ze všech čtyř stran pecky, a tím zachováte největší množství dužniny.

- ♦ 2 červené papriky, zbavené semen a očištěné
- ♦ 1 polévková lžíce (4 g) čerstvé petrželky
- ♦ ½ červené cibule
- ♦ ¼ čajové lžičky citronové kůry
- ♦ olivový olej ve spreji
- ♦ 1 čajová lžička česneku
- ♦ 1½ hrnku (150 g) oliv kalamata, vypeckovaných
- ♦ 1 čajová lžička mletého černého pepře
- ♦ 3 polévkové lžíce (26 g) kaparů, opláchnutých a okapaných

Předehejeme gril. Z paprik odřízneme vršek a podélně je rozpůlíme; odstraníme semena a vnitřek. Červenou cibuli nakrájíme na velké kusy a spolu s nakrájenou paprikou dáme do pekáčku; důkladně postříkáme olivovým olejem a položíme na horní příčku trouby. Opečeme pod grilem, až papriky změkknou a začnou se na nich dělat puchýře. Dáme stranou vychladnout; po zchladnutí nakrájíme papriky i cibuli na proužky.

Červenou papriku, cibuli i zbývající suroviny nasypeme do robotu a rozemeleme najemno. Tím je tapenáda hotová.

Vydatnost: 12–16 porcí po 2 polévkových lžících (30 g)



Nutriční hodnoty: Každá porce obsahuje 21 kalorií, 2 g tuku, 0 g bílkovin, 1 g čistých uhlohydrátů, 1 g vlákniny a 0 mg cholesterolu.

KARBANÁTKY S PEČENOU PAPRIKOU

Omáčku nabízím k tomuto jídlu ve dvou variantách – vyberte si, na kterou máte chuť. Obě jsou bohaté na lykopen, a to díky rajčatovému protlaku.

Sladká barbecue omáčka:

- ♦ 2 polévkové lžíce (28 ml) canola oleje
- ♦ 1 cibule, nakrájená nadrobno
- ♦ 1 čajová lžička rozetřeného česneku
- ♦ 1 hrnek (250 g) rajčatového protlaku (pyré)
- ♦ 1 hrnek (150 g) rajčat, zbavených semen a nakrájených nadrobno
- ♦ ¼ hrnku (60 ml) octu z jablečného moštu
- ♦ ¼ hrnku (60 ml) šťávy z jablek
- ♦ 1 čajová lžička (3 g) náhradního sladidla
- ♦ 2 vrchovaté polévkové lžíce (28 g) hnědého cukru
- ♦ 1 menší polévková lžíce (9 g) mletého chilli, podle chuti
- ♦ sůl a pepř podle chuti

Pikantní barbecue omáčka:

- ♦ 2 polévkové lžíce (28 ml) canola oleje
- ♦ 1 cibule, nakrájená nadrobno
- ♦ 1 čajová lžička rozetřeného česneku

- ♦ 1 hrnek (250 g) rajčatového protlaku (pyré)
- ♦ 1 hrnek (150 g) rajčat, zbavených semen a nakrájených nadrobno
- ♦ ½ hrnku (120 ml) červeného vinného octu
- ♦ 1 polévková lžíce (14 ml) worcesterské omáčky
- ♦ 1 čajová lžička (3 g) náhradního sladidla
- ♦ 1 menší polévková lžíce (9 g) mletého chilli, podle chuti
- ♦ sůl a pepř podle chuti

Karbanátky:

- ♦ olivový olej ve spreji
- ♦ 450 g mletého hovězího, z 93 procent odtučněného
- ♦ jedna sklenice pečených červených paprik (340 g), nakrájených
- ♦ 1 čajová lžička tymiánu
- ♦ 1 ½ hrnku (375 g) vybrané barbecue omáčky
- ♦ 4 celozrnné bulky na hamburger

Příprava omáčky: Ve středně velké pánvi rozežřejeme canola olej, vsypeme cibuli a osmahneme, až zesklivatí. Přidáme česnek a vaříme ještě 1–2 minuty. Doplníme zbývající suroviny a uvedeme do varu. Stáhneme plamen a za občasného míchání vaříme asi 12–15 minut.

Příprava karbanátků: Velkou pánev lehce stříkneme olivovým olejem. Na středně silném plameni opékáme bochánky z mletého hovězího, až jsou úplně propečené. Přidáme pečené papriky, tymián a zvolenou barbecue omáčku.

Podáváme v celozrnných bulkách.

Vydatnost: 4 porce



Nutriční hodnoty: Každá porce obsahuje 410 kalorií, 11 g tuku, 30 g bílkovin, 39 g čistých uhlíhydrátů, 4 g vlákniny a 60 mg cholesterolu.



PIKANTNÍ BRAMBORÁČKY ZE SLADKÝCH BRAMBOR

Sladké brambory (batáty) jsou plné beta-karotenu a obsahují také vitamin C a mangan – samé důležité antioxidanty. Existuje jich přes 400 odrůd a na tyto židovské bramboráčky neboli latke je můžeme připravit na struhadle nebo v robotu.

- ♦ 2 sladké brambory, oškrábané a hrubě nastrouhané
- ♦ ½ žluté cibule, nakrájené nadrobno
- ♦ ⅓ hrnku (40 g) hladké mouky
- ♦ 1 čajová lžička košer soli
- ♦ 1 ½ čajové lžičky kari koření
- ♦ ½ čajové lžičky římského kmínu
- ♦ ½ čajové lžičky mletého chilli, podle chuti
- ♦ 3 vaječné bílky, ušlehané
- ♦ ¼ hrnku (60 ml) canola oleje
- ♦ ¼ hrnku (15 g) čerstvého koriandru

Nastrouhané sladké brambory nasypeme mezi listy papírové utěrky a vytlačíme z nich nadbytečnou vodu. Ve velké míse je smícháme s cibulí, moukou, solí a kořením. Přidáme vaječné bílky a důkladně promícháme, až se všechny suroviny spojí.

Ve velké pánvi na středním plameni rozehtřejeme canola olej. Do rozpáleného oleje klademe velkou lžící bramborovou směs a lopatkou stlačíme do tvaru placičky. Z každé strany několik minut opékáme do zlatohněda. Olej necháme okapat na papírové utěrce.

Při podávání ozdobíme snítkou čerstvého koriandru.

Vydatnost: 6–8 porcí



Nutriční hodnoty: Každá porce obsahuje 145 kalorií, 8 g tuku, 3 g bílkovin, 13 g čistých uhlhydrátů, 2 g vlákniny a 0 mg cholesterolu.

OPÉKANÉ MARINOVANÉ TOFU

Tofu je vynikajícím zdrojem bílkovin, a proto je významnou součástí vegetariánského jídelníčku. Ze 120 g tofu získáme navíc zhruba třetinu doporučené denní dávky železa a výrazné množství omega-3 mastných kyselin a selenu – stopového prvku, důležitého pro antioxidační systém.

Marináda:

- ♦ ¼ hrnku (60 ml) ústřicové omáčky
- ♦ ¼ hrnku (60 ml) sójové omáčky
- ♦ 2 polévkové lžíce (28 ml) vody
- ♦ 1 čajová lžička sezamového oleje
- ♦ 1 čajová lžička mletého zázvoru
- ♦ 1 čajová lžička rozetřeného česneku
- ♦ 1 ½ polévkové lžíce (12 g) sezamových semínek
- ♦ 1 ½ hrnku (225 g) hrachových lusků, seříznutých
- ♦ 2 karotky, nakrájené na proužky (julienne)
- ♦ 1 středně velká žlutá cibule, nakrájená na tenké plátky
- ♦ 420 g baby kukuřičky
- ♦ 8 čerstvých hub ši-take (houževnatec jedlý)
- ♦ sójová omáčka podle chuti

Do pánve:

- ♦ 450 g pevného tofu
- ♦ 50 ml canola oleje, zvlášť

Všechny suroviny na marinádu dáme do mísy a důkladně promícháme.

Tofu necháme okapat a nakrájíme na plátky. Dáme do mělkého pekáčku a zalijeme marinádou. Přikryjeme, dáme na 3 hodiny nebo přes noc do ledničky a občas obracíme.

Předehřejeme troubu na 180 °C, plynovou na stupeň 4. Mezitím v pánvi na středním plameni rozehtejeme 1 polévkovou lžici (14 ml) canola oleje a plátky tofu opečeme z obou stran dohněda. Vratíme do pekáčku a pečeme asi 8–10 minut. Vytáhneme z trouby, dáme stranou a přikryjeme, aby zůstaly teplé.

Nyní v pánvi na silném plameni rozehtejeme ještě ½ polévkové lžíce (7 ml) canola oleje. Nasypeme sezamová semínka a asi na 1 minutu opečeme, až zezlátnou. Vysypeme je z pánve na papírovou utěrku. Do pánve nalijeme zbylý olej, přidáme hrachové lusky, karotku, kukuřičku a houby a zprudka opečeme 3–4 minuty, až hrášek dostane světle zelenou barvu. Přidáme sójovou omáčku a sezamová semínka a dobře promícháme.

Směs dáme na talíř a nahoru položíme marinované tofu.

Vydatnost: 3–4 porce



Nutriční hodnoty: Každá porce obsahuje 360 kalorií, 18 g tuku, 16 g bílkovin, 30 g čistých uhlíhydrátů, 6 g vlákniny a 0 mg cholesterolu.

