

NA VELKÝ HLAD

Hlad je horší než stesk po domově.

Nutí nás honem něco sníst - cokoliv, ale hlavně rychle.

Obsah následujících stránek pro vás bude záchranou.

*Na období, kdy nebudete mít čas, připravte jednoduše
větší množství a část dejte do zásoby.*



ŠPENÁTOVÝ KOLÁČ

Na 1 dortovou formu (ø 26 cm)

1 role listového těsta (s pečícím papírem)

3 jarní cibule

450 g mraženého špenátu se smetanou

2 vejce

200 g ricotty – měkký tvaroh

150 g smetany

200 g strouhaného sýra

sůl, mletý černý pepř

Příprava: cca 15 min.

Doba pečení: cca 25-30 min.

Porce cca 260 kcal

10 g bílkovin, 20 g tuku, 11 g sacharidů

1. Dortovou formu vyložte listovým těstem. Jarní cibulku omyjte, očistěte a nakrájejte na tenké plátky. Stejněměrně je rozložte na listové těsto.

2. Troubu předehřejte na 200 °C.

3. Smetanový špenát nechte při slabé teplotě za stálého míchání roztát v hrnci. Až bude měkký, rozdělte jej na vrstvu jarních cibulí.

4. Vejce, ricottu, smetanu a nastrouhaný sýr smíchejte v míse. Okořeňte je solí a pepřem. Krém rozdělte stejněměrně na špenát a koláč dejte do trouby (střední zarážka) na 25-30 minut péct do zlatohněda.

CHŘESTOVÝ KOLÁČ

Na 1 dortovou formu (ø 26 cm)

1 role listového těsta (s pečícím papírem)

2 vejce

250 g smetanového tvarohu

100 g smetany

200 g strouhaného sýra

sůl, mletý černý pepř

1-2 špn mletého muškátového oříšku

500 g zeleného chřestu

1-1 ½ PL provensálských bylinek

Příprava: cca 15 min.

Doba pečení: 25-30 min.

Porce cca 235 kcal

9 g bílkovin, 18 g tuku, 9 g sacharidů

1. Troubu předehřejte na 200 °C. Dortovou formu vyložte listovým těstem.

2. Vejce, tvaroh, smetanu a strouhaný sýr smíchejte v míse. Dochuťte solí, pepřem a strouhaným muškátovým oříškem. Krém natřete stejněměrně na listové těsto.

3. Chřest umyjte, na koncích zkraťte o 1 cm a ve spodní třetině ho oloupejte. Tyčky podélně rozpujte, potom rozdělte na 3 cm dlouhé kusy, rozdělte na koláč a posypte sušenými bylinkami. Koláč pečte v troubě (střední zarážka) 25-30 minut do zlatohněda.

BRAMBOROVÝ NÁKYP S MLETÝM MASEM A BROKOLICÍ

HOTOVO
ZA CCA
50 MIN.

Pro 2 osoby

200 g tvrdých brambor

sůl

1 cibule

3 PL oleje

400 g mletého masa

mletý černý pepř

250 g brokolice

400 g smetany

2 vejce

200 g strouhaného sýra

½ ČL strouhaného muškátového oříšku

K tomu:

zapékací forma (29 × 22 cm)

tuk na formu

Příprava: cca 30 min.

Doba pečení: 20 min.

Porce cca 180 kcal

79 g bílkovin, 160 g tuku, 22 g sacharidů

1. Brambory oloupejte a uvařte v hrnci s osolenou vodou al dente, potom nakrájejte na tenké plátky. Zapékací mísu vymažte slabě tukem a vyložte polovinou bramborových plátků.

2. Troubu předehřejte na 180 °C.

3. Zatímco se brambory vaří, oloupejte cibuli a nakrájejte ji na kostičky. Na pánvi zahřejte olej a opečte v něm do křupa mleté maso. Potom přidejte cibuli a nechte ji zesklovatět. Mleté maso osolte a opepřete a sundejte pánev z plotny.

4. Brokolici umyjte a růžičky ulomte ze stonku. Větší růžičky rozpujte nebo rozčtvřte. V míse smíchejte smetanu, vejce a sýr. Přidejte mleté maso a brokolici, dochuťte solí, pepřem a muškátovým oříškem.

5. Jednu vrstvu mletého masa rozdělte na brambory, potom dejte zbývající brambory navrch a pokryjte je směsí mletého masa. Vložte do trouby (střední zářžka) a pečte 20 minut. Až brambory zezlátanou, vyjměte pokrm z trouby a servírujte.



Na bramborový nákyp potřebujete pouze jednoduché přísady, které se navrství do formy a zapečou. Zasytí a potěší minimálně dvě osoby.





**HOTOVO
ZA CCA
50 MIN.**



ZAPEČENÁ SMĚS

Pro 2 osoby

1 cibule

400 g krůtích prsních řízků

3 PL oleje

sůl, mletý černý pepř

1 ČL mleté papriky (sladké)

8 cl Marsala (jako náhrada koňak, cherry nebo brandy)

300 g smetany

3 PL Crème fraiche

200 g noků (chladicí box, supermarket)

200 g strouhaného sýra

K tomu:

zapékací forma (29 × 22 cm)

tuk na formu

Příprava 15 min.

Doba pečení: 20 min.

76 g bílkovin, 108 g tuku, 10 g sacharidů

1. Troubu předehřejte na 180 °C.
2. Cibuli oloupejte a nakrájejte na kostičky. Krůtí prsní řízek nakrájejte na 2 cm široké pruhy.
3. Olej rozehřejte na pánvi a poduste v něm cibuli. Maso osolte, opepřete, poprašte mletou paprikou, přidejte k cibuli a ze všech stran opečte dokřupava. Zalijte Marsalou, přidejte smetanu a vše při střední teplotě mírně poduste.
4. Pánev sejměte z plotny, přimíchejte Crème fraiche a omáčku dochuťte solí a pepřem. Maso se dopeče teprve v troubě.
5. Formu lehce vymažte tukem, vložte noky a navrch dejte ochucené maso. Posypte sýrem a dejte zapéct do trouby (prostřední zářáčka) po dobu 20 minut. Vyjměte a ještě 5 minut před servírováním nechte odpočinout v zapékací formě.

TIP Pokrm můžete připravit i bez trouby: k tomu je potřeba po povaření (bod 3) stáhnout teplotu, vmíchat Crème fraiche a noky, posypat sýrem a přikrýt pokličkou. Při nízké až střední teplotě duste, dokud se sýr nerozpustí.

VEPŘOVÉ MEDAILONKY V CITRÓNOVÉ SMETANĚ

HOTOVO
ZA CCA
20 MIN.

Pro 2 osoby

2 chemicky neošetřené citróny

1 cibule

400 g vepřových řízků

sůl, mletý černý pepř

3 PL oleje

200 g smetany

2-3 čerstvé snítky šalvěje

4 PL Crème fraiche

šťáva z 1 citrónu

Příprava: 20 min.

Porce cca 770 kcal

46 g bílkovin, 65 g tuku, 7 g sacharidů

1. Citróny opláchněte pod tekoucí horkou vodou a osušte. Slupku oloupejte pokud možno tence pomocí bramborové škrabky – bez hořké bílé slupky.

2. Cibuli oloupejte a nakrájejte na drobné kostičky. Řízky z obou stran osolte a opepřete. Na pánvi zahřejte olej a kostičky cibule, citrónové slupky a řízky při vysoké teplotě zprudka opečte. Až bude maso zlatohnědé, zalijte ho smetanou.

3. Snítky šalvěje vložte do omáčky a při nízké teplotě je trochu povařte. Omáčku ochuťte po 10 minutách Crème fraiche, solí, pepřem a citrónovou šťávou.

TIP Jako příloha se hodí brambory nebo těstoviny, které mají neutrální chuť, a tak dají vyniknout citrónovo-šalvějovému aroma.



K vepřovým medailonkům můžete podávat jako přílohu i čerstvý chléb. Namáčejte ho do chutné citronové smetany se šalvějovým aroma.

