

Toskánske šampiňóny



Postup

Olej zohrejeme v panvici, pridáme cibuľu, huby a papriku, 5 minút opekáme. Potom pridáme cesnak a paradajky, premiešame a dusíme asi 5 minút. Odstavíme, vmiešame petržlen, bazalku, posolíme a pridáme štipku čierneho korenia.

Potrebné nástroje/náradie

panvica, nôž a doska na krájanie

Čas prípravy

20 minút

Poznámka kuchára

Podávajte teplé s cestovinami a strúhaným syrom, alebo vychladnuté ako nátierku na opečený chlieb. Namiesto petržlenu môžete použiť bazalku. Ak sú šampiňóny malé, môžete ich umyté použiť celé.

Poznámka lekára

Môžete podávať aj s hriankami z celozrnného chleba alebo – občas – aj k opekaným zemiakom. Vynikajúce a nízkokalorické! Však aj pre takéto jedlá a preto, že nejedia často zemiaky, nie je v tom Taliansku toľko tučných ľudí

Rozpis na 4 - 6 porcií

- 1 nadrobno pokrúpaná cibuľa (→ 28)
- 1 posekaný strúčik cesnaku (→ 27)
- 2 polievkové lyžice olivového oleja (→ 71)
- 6 šťavnatých paradajok pokrúpaných na mesiačky (→ 39)
- 1 červená paprika (kápia) pokrúpaná na malé kocky (→ 36)
- 4 šálky šampiňónov pokrúpaných na plátky (môžu byť aj mrazené) (→ 31)
- 1 polievková lyžica nadrobno posekanej petržlenovej vňate (→ 88)
- 1 polievková lyžica nadrobno posekanej bazalky (→ 87)
- čerstvo zomleté čierne korenie (→ 90)
- morská soľ (→ 116)



Karfiol

s lahôdkovou kukuricou



Postup

Ružičky karfiolu vložíme do nádoby s vrchnákom, vhodnej na použitie v mikrovlnnej rúre. Nádobu zatvoríme, nastavíme otvor na únik pary. Asi na 5 minút vložíme s karfiolom do mikrovlnky na plný výkon. (Ak používate mrazený karfiol, čas musíte úmerne predĺžiť.) Kým karfiol zmäkne, kukuricu a petržlenovú vňať zohrejeme v panvici na troche oleja. Keď je karfiol mäkký, necháme ho odkvapkať a vmiešame do kukurice spolu s 1 polievkovou lyžicou oleja. Ešte pár minút zohrievame a podávame teplé. Pred podávaním môžete trochu poliať sójovou smotanou a ozdobiť čerstvými bylinkami alebo pažitkou.

Potrebné nástroje/náradie

teflonová panvica, hrniec s vrchnákom

Čas prípravy

15 minút

Poznámka lekára

Kukurica obsahuje veľa karotenoidov a patrí k tým najlepším potravinám pre vaše oči. Nebojte sa jej. Je pravda, že kukuricou sa krmia ošípané a že z nej priberajú, ale ako vždy, aj za tým je ALE. Vás asi nikto nezavrie na toaletu a nebude vás nútiť každý deň zjesť 5 kíl kukurice, alebo áno? 😊 Všetko ostatné o „priberaní“ z kukurice nájdete v kapitole „Vaša špajza“.

Rozpis na 4 porcie

1 veľký karfiol (alebo vrecko mrazeného) (→ 25)

1 konzerva prepláchnutej sladkej kukurice (→ 9)

2 polievkové lyžice olivového oleja (→ 71)

1 polievková lyžica nadrobno posekanej petržlenovej vňate (→ 88)

morská soľ (→ 116)

trochu vody



Jedna porcia obsahuje: ● energia 678,0 kJ ● bielkoviny 3,8 g ● sacharidy 20,9 g ● vláknina 4,0 g ● tuky 8,6 g

Opekaná špargľa



Postup

Rúru na pečenie predhrejeme na maximálny výkon. Ak je to možné, zapojíme aj funkciu gril. Do vhodného plechu na pečenie poukladáme špargľu, pokvapkáme olejom, posolíme, pokoreníme a pečieme v rúre asi 10 - 15 minút. Pred podávaním posypeme petržlenovou vňaťou.

Potrebné nástroje/náradie

plech na pečenie

Čas prípravy

20 minút

Rozpis na 4 porcie

2 zväzky ošúpanej špargle
(asi 1 kg) (→ 46)

1 polievková lyžica oleja

1 polievková lyžica petržlenovej vňate
posekanej najemno (→ 88)

morská soľ (→ 116)

čerstvo zomleté čierne korenie (→ 90)

sušená citrónová kôra (→ 103)

Poznámka kuchára

Namiesto petržlenu môžete použiť tymián a pred podávaním jedlo pokvapkať citrónovou šťavou. Ak raz vyskúšate opekanú špargľu, zistíte, že je rovnocennou verziou varenej či parenej.

Poznámka lekára

Ak chcete zachovať špargľu čo najčerstvejšiu, namočte ju hneď do sladkej vody (2 čajové lyžičky cukru na 1 šálku vody – a namiešajte si, koľko treba, aby bola celá ponorená). Zelená špargľa je jemnejšia ako biela pre menší obsah fibróznej vlákniny a obsahuje aj viac chlorofylu a karotenoidov ako biela. Ten zápach moču po konzumácii špargle, spôsobený sýrnatou zlúčeninou (metántiol), cíti vraj iba asi 40% ľudí. Ja k nim patrím a vždy ma to poteší, lebo si spomeniem, aká bola tá špargľa dobrá. 😊

Zapekaný pór s parmezánom



Rozpis na 2 porcie

2 póry (asi 800 g) prekrojené po dĺžke na polovicu, použijeme iba bielu časť (→ 28)

1/2 šálky vody

1/2 čajovej lyžičky sušeného polievkového základu (→ 115)

1 polievková lyžica olivového oleja (→ 71)

štipka čierneho korenia (→ 90)

1/4 šálky strúhaného parmezánu (→ 110)

1 polievková lyžica posekanej petržlenovej vňate (→ 88)

Postup

Rúru predhrejeme na 200 °C. Pokrájaný pór poukladáme do vhodnej menšej nádoby na zapekanie. Podlejeme vodou so sušeným polievkovým základom, okoreníme, pokvapkáme olivovým olejom, prikryjeme alobalom a pečieme 20 minút. Odkryjeme, posypeme parmezánom, dopečieme asi 5 minút. Nakoniec posypeme posekanou petržlenovou vňatou a podávame s celozrnnými hriankami.

Potrebné nástroje/náradie

misa na pečenie, nôž a doska na krájanie, hliníková fólia – alobal

Čas prípravy

30 minút

Poznámka kuchára

Takýmto spôsobom sa dá pripraviť viacero druhov zeleniny, napríklad cukety, špargľa, fenikel, ale aj zemiaky. Čas pečenia však treba upraviť podľa zeleniny.

Poznámka lekára

Pór je výborná cibuľa: po tepelnej úprave sa stáva lahôdkou s mierne antibakteriálnym účinkom v tráviacom systéme. Budete prekvapení, ako sa z neho tá cibuľa niekam takmer stratí. Najsilnejšiu arómu majú vnútorné listy a zeleným častiam skoro úplne chýba, sú skôr ako kapusta. Pór obsahuje sacharidy, ktoré sa pri tepelnej úprave vo vode rozpúšťajú a dajú gélovú konzistenciu polievke aj ragú. Keď si obľúbite pór, stane sa z vás možno „porrophagus“ – „žrút póru“, ako Nero, ktorého tak prezývali, lebo vraj jedol pór, aby mu dal silnejší hlas. 😊



Jedna porcia obsahuje: ● energia 394,5 kJ ● bielkoviny 5,0 g ● sacharidy 8,8 g ● vláknina 3,2 g ● tuky 5,7 g

Cuketa na bylinkách



Postup
Rozohrejeme rúru na pečenie na maximum alebo použijeme v mikrovlnke funkciu gril. Plech vystelieme papierom na pečenie, nahusto poukladáme kolieska cukety, posolíme a pečieme v rúre asi 5 - 10 minút. Zatiaľ v hlbokej mise zmiešame cesnak, oregano, olivový olej a petržlenovú vňať. Upečené kolieska cukety vysypeme do misy a premiešame. Servírujeme posypané parmezánom a štipkou čierneho korenia.

Potrebné nástroje/náradie
hlboká misa, plech na pečenie, nôž a doska na krájanie

Čas prípravy
20 minút

Poznámka kuchára
Namiesto petržlenovej vňate môžete použiť rozmarín alebo bazalku.

Poznámka lekára
Toto je nízkokalorické jedlo vhodné ako večera nielen pre tých, ktorí chudnú. Energetická hodnota, samozrejme, závisí od toho, koľko oleja použijete a cuketa – podobne ako baklažán – je ako špongia na olej, tak si dajte pozor. Jedna polievková lyžica oleja sa kaloricky rovná asi polovičke horalky – a to je teda riadna bomba! 😊

Rozpis na 4 porcie

2 stredne veľké cukety pokrúpané
na kolieska asi 0,5 cm hrubé
2 polievkové lyžice olivového oleja (→ 71)
2 posekané strúčiky cesnaku (→ 27)
2 polievkové lyžice najemno posekanej
petržlenovej vňate (→ 88)
1 polievková lyžica čerstvého oregana
(alebo 1 lyžička sušeného) (→ 80)
morská soľ (→ 116)
čerstvo pomleté čierne korenie (→ 90)



Jedna porcia obsahuje: ● energia 346,7 kJ ● bielkoviny 1,4 g ● sacharidy 2,9 g ● vláknina 1,1 g ● tuky 7,7 g

Šampiňóny á la Stroganoff



Rozpis na 4 porcie

- 4 polievkové lyžice oleja
- 2 stredne veľké cibule pokrújané na kolieska (→ 28)
- 6 šálok krájaných mrazených šampiňónov (→ 31)
- 1/2 šálky kyslých uhoriek pokrújaných na rezance (→ 48)
- 1/2 šálky posekanej petržlenovej vňate (→ 88)
- 1/2 šálky sójovej smotany (→ 21)
- 1 balenie bieleho tofu pokrújaného na rezance (→ 15)
- 1 polievková lyžica dijonskej horčice
- morská soľ (→ 116)
- čerstvo pomleté čierne korenie (→ 90)

Postup

Olej zohrejeme v hlbokoj panvici, pridáme tofu a 3 minúty opekáme za stáleho miešania. Vyberieme, do výpeku vložíme cibuľu, šampiňóny a uhorky. Opekáme 5 minút za stáleho miešania. Pridáme horčicu, smotanu a 5 minút varíme. Do zmesi vrátime opečené tofu, dochutíme morskou soľou, korením a pridáme petržlenovú vňat.

Potrebné nástroje/náradie

panvica, nôž a doska na krájanie

Čas prípravy

20 minút

Poznámka kuchára

Stroganoff je meno ruskej šľachtickej rodiny a zároveň tiež jeden z príspevkov ruskej kultúry do svetovej gastronómie.

Poznámka lekára

Šampiňóny – podobne ako mäso – obsahujú prírodný glutamát, a preto si vás toto jedlo získa svojou výraznou chuťou. Ak budete vedieť, že má menej ako polovicu kalórií oproti tomu klasickému receptu z mäsa, mnohým bude ešte sympatickejšie. 😊 A nezabudnite, že knedľa sa tiež dá urobiť celozrnná.



Jedna porcia obsahuje: ● energia 946,2 kJ ● bielkoviny 13,1 g ● sacharidy 15,8 g ● vláknina 5,1 g ● tuky 14,5 g

Ružičkový kel veselý z vína



Rozpis na 4 porcie

4 šálky ružičkového kelu
(asi 500 g) (→ 45)

1 stredne veľká cibuľa pokrúpaná
na drobné kocky (→ 28)

3 polievkové lyžice oleja
2 jablká olúpané a nakrájané
na kocky (→ 59)

4 polievkové lyžice bieleho vína
1/2 čajovej lyžičky mletej škorice (→ 99)

Postup

Odstránime všetky žlté alebo nahnité lístky z ružičkového kelu. Zo strany stonky narežeme krížik do každej hlavičky, aby sa nám rovnomerne uvarili. Olej zohrejeme v hlbokoj ťažkej panvici, asi 2 minúty opekáme pokrúpanú cibuľu. Pridáme škoricu a ružičkový kel, premiešame, zalejeme vínom a prikryté dusíme pri strednom príkone tepla, za občasného miešania 6 - 8 minút. Ak treba, pridáme trošku vody. Pridáme jablká a dusíme ešte 3 - 5 minút. Podávame ako predjedlo k slávnostnej večeri alebo ako ľahkú večeru.

Potrebné nástroje/náradie

panvica s pokrievkou, nôž a doska na krájanie

Čas prípravy

20 minút

Poznámka kuchára

Namiesto jablák môžete použiť gaštany, namiesto vína zeleninový vývar. Škoricu môžete použiť aj celú.

Poznámka lekára

Ružičkový kel patrí určite k najmenej obľúbenej zelenine. Myslím, že je to preto, že sa najčastejšie vyskytoval v mrazenej polievkovej zmesi (z ktorej mi dokonca kedysi urobili v jednej popradskej pizzerii pseudovegetariánsku pseudo pizzu). A potom rozvarený v polievke. Kto ho dostal, mal smolu. Kel bol za trest – choď do kelu! Kel si to však nezaslúži. Je plný karotenoidov, železa a vápnika. Patrí k tým najzdravším a najodolnejším zeleninám (preto ho môžete jesť čerstvý ešte aj začiatkom decembra) a my sa pokúšame o to, aby vám zachutil.



Gratinovaná cvikla so zelerom



Gratinovaná cvikla so zelerom



Postup

Predhrejeme rúru na 190 °C. Ohňovzdornú nádobu na zapekanie vystelieme striedavo plátkami zeleru a cvikly, až kým neminieme všetky suroviny. Posypeme tymiánom, roztláčenými borievkami, soľou a korením, rovnomerne medzi každú vrstvu. Zmiešame pomarančový džús, múku a vodu s polievkovým základom a touto zmesou zalejeme plátky zeleniny. Misu položíme na sporák a na silnom príkone tepla privedieme do varu, varíme asi 2 minúty. Zložíme, prikryjeme hliníkovou fóliou, vložíme do predhriatej rúry a pečieme asi 15 minút. Odstránime fóliu a dopečieme ešte asi 5 - 10 minút.

Potrebné nástroje/náradie

nádoba na zapekanie, nôž a doska na krájanie, alobal

Čas prípravy

40 minút

Rozpis na 4 porcie

2 šálky surovej cvikly olúpanej
a pokrájanej na kolieska (→ 29)
2 šálky surového rozštvrteneho zeleru
(buľvy) pokrájaneho na plátky
1 polievková lyžica celozrnej špaldovej
múky (→ 1)
1/2 čajovej lyžičky tymiánu (→ 84)
6 borievok
1/2 šálky pomarančového džúsu
1/2 šálky vody
1/2 čajovej lyžičky sušeného polievkového
základu (→ 115)
morská soľ (→ 116)
čerstvo pomleté čierne korenie (→ 90)

Poznámka lekára

Nedávno mi zavolala vystrašená kamarátka, ktorá ma ako režisérka pár týždňov predtým obsadila vo svojom televíznom programe o varení: „Mám krv v moči! Čo mám robiť?“. Máš bolesti pri močení? Nie. Bolesť v oblasti obličiek? Nie. Užívaš nejaké lieky? Nie. Akú presne farbu má moč? Do bordova. Je skalený? Nie. Nejedla si za posledných 24 hodín jahody, čučoriedky alebo niečo podobné? Nie. Hmm... Aj tak to nevyzerá na krv... Už to mám! Jedla som cviklu! Všetkým som sa pýtal. Na cviklu nie. ☺ To silné farbivo z cvikly – betakyanín – má silný antioxidantný účinok, ale teplom a svetlom sa v zásaditom prostredí postupne rozkladá do hneda a stráca antioxidantnú aktivitu. Ak cviklu tepelne upravíte, jedzte ju čím skôr. Váš sfarbený moč je v takomto prípade signálom, že prešla cez vás silná protirakovinová patrola. ☺

Jedna porcia obsahuje: ● energia 199,5 kJ ● bielkoviny 1,7 g ● sacharidy 12,8 g ● vláknina 3,1 g ● tuky 0,4 g

Mexická cuketa



Rozpis na 4 porcie

- 2 šálky cukety pokrájanej na plátky
- 2 polievkové lyžice oleja
- 1 šálka uvarenej naturálnej ryže (→ 7)
- 1 zelená paprika pokrúpaná na rezance (môže byť i štiplavá) (→ 36)
- 1/2 čajovej lyžičky chilli (→ 97)
- 2 strúčiky cesnaku pokrúpané na plátky (→ 27)
- 1/2 šálky postrúhaného parmezánu (→ 110)
- 2 polievkové lyžice petržlenovej vňate posekanej najemno (→ 88)
- 1 paradajka pokrúpaná na drobné kocky (→ 39)

Postup

Olej zohrejeme v širokej, hlbokoj panvici a opekáme cuketu, papriku a paradajky, za občasného miešania 5 minút. Pridáme chilli a cesnak, premiešame a pridáme naturálnu ryžu. Dobre prehrejeme a podávame posypané petržlenovou vňaťou a parmezánom.

Potrebné nástroje/náradie

teflonová panvica, nôž a doska na krájanie

Čas prípravy

20 minút (ak použijeme uvarenú ryžu)

Poznámka kuchára

Paprika môže byť pokojne štiplavá, vtedy môžete vynechať chilli. Pokrm môžete doplniť nízkotučným jogurtom alebo salsou picante, prípadne avokádovým krémom guacamole.

Poznámka lekára

Mexické jedlá sú charakteristické svojou pikantnosťou – obsahujú kapsaicín. To je to, čo vás ešte na druhý deň štípe v oku, keď ste si ho pošúchali prstami, ktoré včera čistili papriku do leča. Kapsaicín z mexických feferóniek štípe silno, ale krátko. Má silné antioxidačné účinky, podporuje hojenie vredov žalúdka a dvanástnika, ale nesmiete to preháňať. Stačí, aby jedlo bolo pikantné jemne a nie až tak, že vám po jednej porcii môže zubný lekár vyčistiť tri dentálne kanáliky a ani si to nevšimnete. 😊

Jedna porcia obsahuje: ● energia 738,5 kJ ● bielkoviny 6,7 g ● sacharidy 16,9 g ● vláknina 1,6 g ● tuky 9,6 g

Karfiol

s citrónovou horčicou



Rozpis na 4 porcie

1 stredne veľká hlava karfiolu (→ 25)

Dressing

1/2 šálky nízkotučného jogurtu
(asi 125 gramov) (→ 111)

1 polievková lyžica dijonskej horčice

1/2 polievkovej lyžice citrónovej
šťavy (→ 54)

1/2 čajovej lyžičky citrónovej kôry (→ 103)

1 strúčik cesnaku posekaný
nahrubo (→ 27)

2 polievkové lyžice pokrájanej
pažitky (→ 85)

morská soľ (→ 116)

čerstvo pomleté čierne korenie (→ 90)

Postup

Privedieme do varu dostatočné množstvo vody (ako na cestoviny). Karfiol zbavíme nejedlých častí, rozoberieme na ružičky. Vložíme do vriacej vody a varíme ako cestoviny, 10 - 12 minút podľa veľkosti ružičiek. Dressing pripravíme zmiešaním ostatných surovín v malej miske pomocou metličky. Servírujeme v širokom tanieri jemne poliate dressingom.

Potrebné nástroje/náradie

nôž a doska na krájanie, hrniec (ako na cestoviny), malá miska a metlička na šľahanie

Čas prípravy

20 minút

Poznámka kuchára

Ak chcete pripraviť karfiol netradične, pridajte do vody, v ktorej ho budete variť, kurkumu. Bez výraznej zmeny chuti bude karfiol krásne žltý.

Poznámka lekára

O karfirole povedal Mark Twain, že to je kapusta s vysokoškolským vzdelaním a ja si zase myslím, že netreba mať vysokú školu, aby ste vedeli, že karfiol je zdravý a že sa nemá jesť vyprážený. 😊 Obsahuje veľa látok, ktoré vás chránia pred rakovinou prsníka a hrubého čreva, ale nemali by ste ho tepelne upravovať v hliníkových alebo železných nádobách, pretože kovové ióny mu zmenia farbu. Kurkuma môže. 😊



Jedna porcia obsahuje: ● energia 153,9 kJ ● bielkoviny 3,8 g ● sacharidy 6,6 g ● vláknina 2,5 g ● tuky 0,5 g

Zázvorová špargľa s paradajkami



Postup

V malej miske zmiešame múku, sójovú omáčku a ocot. Odložíme bokom. Olej zohrejeme vo veľkej panvici s nelepivým povrchom, pridáme zázvor a opekáme 10 sekúnd. Pridáme huby, špargľu a opekáme 5 minút. Pridáme cibuľku a opekáme 3 minúty. Pridáme paradajky, opekáme 3 minúty. Zalejeme tekutou zmesou z malej misky a za stáleho miešania varíme ešte asi 30 sekúnd, kým sa omáčka nalepí na zeleninu, hneď podávame.

Potrebné nástroje/náradie

malá miska, nôž a doska na krájanie, teflonová panvica

Čas prípravy

20 minút

Poznámka kuchára

Mimo sezóny špargle môžete namiesto špargle použiť tofu alebo stonkový zeler.

Poznámka lekára

Jedzte špargľu, aj keď ste už prestali veriť, že má afrodisiakálne účinky. Vy už viete, že najlepším afrodisiakom je vaše vlastné zdravie. Veď čo už urobí špargľa so sexuálnym apetítom obézneho človeka, ktorý raňajkuje a večeria za hrst tabletiiek a každú chvíľu zlyháva nejaká jeho telesná funkcia? Špargľa je bohatá na draslík, vápnik, vitamíny B a C a karotenoidy. Keď ju kúpite, zjedzte ju čím skôr, pretože cukor sa v nej rýchlo mení na škrob a špargľa stráca svoju jemnú chuť.

Rozpis na 4 porcie

- 2 polievkové lyžice kvalitnej sójovej omáčky
- 1 čajová lyžička celozrnnej špaldovej múky (→ 1)
- 2 polievkové lyžice oleja
- 1 čajová lyžička čerstvého zázvoru posekaného najemno (→ 51)
- 1/4 čajovej lyžičky octu
- 4 šálky špargle ošúpanej a pokrájanej na 2,5 cm kúsky (→ 46)
- 4 zelené cibuľky pokrúpané na kolieska (→ 28)
- 1 šálka krájaných mrazených šampiňónov (→ 31)
- 2 zrelé paradajky pokrúpané na mesiačky (→ 39)



Jedna porcia obsahuje: ● energia 382,5 kJ ● bielkoviny 4,2 g ● sacharidy 7,3 g ● vláknina 2,9 g ● tuky 6,3 g

Spaghetti aglio e olio



Rozpis na 4 porcie

6 šálok uvarených celozrnných špagiet (→ 2)

1 čajová lyžička sušených posekaných papričiek, bez semienok, alebo rovnaké množstvo posekaných čerstvých chilli papričiek (→ 96)

1/3 šálky olivového oleja (→ 71)

6 nahrubo posekaných strúčikov cesnaku (→ 27)

1/2 čajovej lyžičky sušeného polievkového základu (→ 115)

morská soľ (→ 116)

čerstvo pomleté čierne korenie (→ 90)

Postup

Olej rozohrejeme v hrnci s hrubším dnom tak, aby začal voňať. Znížime príkon tepla, pridáme chilli papričky a plátky cesnaku. Asi 30 sekúnd opekáme a do hrnca pridáme uvarené cestoviny. Premiešame, podľa chuti osolíme a dochutíme sušeným polievkovým základom. Celá úprava uvarených cestovín trvá iba 2 - 3 minúty. Servírujeme posypané štipkou čierneho korenia a parmezánom.

Potrebné nástroje/náradie

veľký hrniec, nôž a doska na krájanie

Čas na prípravu

asi 10 min (bez varenia cestovín)

Poznámka kuchára

Čím dlhšie opekáte feferónky v oleji, tým sú ostrejšie. Pri prvom pokuse buďte preto radšej opatrní. Feferónky môžete aj vynechať. Budete prekvapení, aké výborné sú cestoviny s kvalitným olejom a cesnakom. Vhodným doplnkom je posekaný petržlen a parmezán. Najlepšie veci sú tie najjednoduchšie. Ak dodržíte niekoľko našich zásad, s touto „pastou“ budete mať veľký úspech. Čas prípravy cestovín môžete skrátiť tak, že vodu na cestoviny necháte zovrieť v rýchlovarnej kanvici.

Poznámka lekára

Megazdravé jedlo, ktoré vám bude veľmi chutiť, ak pochopíte, že cestoviny sa nemusia vždy topiť iba v paradajkovej (lepší prípad) alebo mäsovej (úplná katastrofa) omáčke. 😊



Jedna porcia obsahuje: ● energia 1854,7 kJ ● bielkoviny 12,8 g ● sacharidy 64,2 g ● vláknina 7,3 g ● tuky 17,2 g

Opekaná zelenina s bylinkami



Postup
Olej zohrejeme vo veľkej panvici alebo hrnci. Každú zeleninu opekáme oddelene pri strednom príkone tepla, podľa poradia začneme cibuľou. Posolíme, opekáme 2 minúty a vyberieme tak, aby olej zostal v panvici. Nakoniec opekáme huby, tie potrebujú najviac času. Opečenú zeleninu spoločne premiešame vo veľkej mise, pridáme cesnak a oregano alebo provensálske korenie. Podávame posypané parmezánom ako hlavné jedlo alebo ako prílohu.

Potrebné nástroje/náradie
hrniec/panvica, nôž a doska na krájanie, misa na šalát

Čas prípravy
25 minút

Poznámka kuchára
Pečená zelenina chutí výborne aj studená, posypaná petržlenovou vňaťou a parmezánom.

Poznámka lekára
Toto je typicky mediteránne jedlo a uvidíte, ako pôjde „na dračku“ pri vašej grilovacej párty. V knihe nájdete aj pár rád na bezpečné grilovanie.

Rozpis na 4 porcie prílohy alebo 2 porcie hlavného jedla

- 1 cibuľa pokrúpaná na veľké mesiačky (podľa možnosti šalotka, červená alebo biela cibuľa) (→ 28)
- 1 žltá alebo červená paprika pokrúpaná na veľké kocky (→ 36)
- 1 cuketa pokrúpaná na veľké kocky
- 1 fenikel pokrúpaný na veľké kocky (→ 32)
- 1 šálka malých šampiňónov (alebo iných čerstvých húb) vcelku (→ 31)
- 3 strúčiky cesnaku pokrúpané na plátky (→ 27)
- oregano alebo provensálske korenie (podľa toho, či fandíte Talianom alebo Francúzom) (→ 80, 91)
- 3 polievkové lyžice oleja
- morská soľ (→ 116)



Bylinkové paradajky so strúhankou



Rozpis na 4 porcie

- 2 polievkové lyžice petržlenovej vňate posekanej najemno (→ 88)
- 2 polievkové lyžice čerstvej bazalky posekanej najemno (→ 87)
- 2 polievkové lyžice strúhanky z celozrnného chleba (→ 3)
- 2 polievkové lyžice postrúhaného parmezánu (→ 110)
- 8 zrelých paradajok (→ 39)
- 3 polievkové lyžice olivového oleja (→ 71)

Postup

Rúru predhrejeme na 180 °C. V malej miske zmiešame petržlenovú vňať, bazalku, strúhanku a parmezán. Vytvoríme sypkú zmes. Paradajky prekrojíme na polovice a poukladáme na plech na pečenie reznou plochou nahor. Lyžicou rozdelíme sypkú zmes na každú paradajku a pokvapkáme olivovým olejom. Vložíme do rúry – na spodný rošt – a pečieme 10 - 15 minút. Proces musíme kontrolovať, aby sme nespálili strúhanku.

Potrebné nástroje/náradie

nôž a doska na krájanie, plech a papier na pečenie

Čas prípravy

25 minút

Poznámka kuchára

Rovnako môžete pracovať s paprikami alebo baklažánom. Chuť paradajok závisí od pomeru dužiny („mäsa“) k želatíne: čím viac dužiny, tým výraznejšia chuť. Samozrejme, aj od stavu zrelosti a ročného obdobia.

Poznámka lekára

Aj strúhanka môže byť celozrnná, ak necháte vysušiť grahamové rožky, ktoré už stratili doma na kurze a potom si ich zomeliete. Typické jedlo na leto a skorú jeseň. Užite si paradajky v ich sezóne na všetky spôsoby – doprajte svojmu telu aspoň pár mesiacov silnú ochranu pred rakovinou, šedým zákalom a infarktóm. Navyše, paradajky chránia vašu kožu v lete určite lepšie ako betakarotén v tabletkách.





Kapusta s hrozienkami a kokosom

Kapusta

s hrozienkami a kokosom



Rozpis na 4 porcie

- 1 malá najemno nakrájaná biela kapusta (→ 37)
- 2 polievkové lyžice oleja
- 1 šálka umytých hrozienok (→ 63)
- 1/3 šálky strúhanej kokosovej dužiny (→ 68)
- 1 čajová lyžička mletej škorice (→ 99)
- 1 polievková lyžica hnedého cukru (→ 104)
- 1 šálka vody

Postup

Kapustu krátko opekáme v oleji na silnom príkone tepla. Podlejeme šálkou vody a pridáme hrozienka, cukor, kokos a škoricu. Dusíme, kým kapusta nezmäkne.

Potrebné nástroje/náradie

strúhadlo na kapustu, veľký hrniec

Čas prípravy

20 minút

Poznámka kuchára

Ak chcete mať pokrm pikantný, doplňte ho štipkou chilli.

Poznámka lekára

Jaj, škoda, že vás nebudem vidieť, keď budete prvýkrát jesť túto karibskú dobrotu! 😊 Páči sa mi objavovať a ponúkať nečakané chute a kombinácie tradičných surovín. Môžete to skúsiť aj s červenou kapustou, ale tá to celé zafarbí a bude to monochromatické – ako hovorí fotograf Peter Nagy. 😊

Rýchle khičrí



Rozpis na 4 porcie

- 4 šálky uvarenej ryže natural (→ 7)
- 1 konzerva prepláchnutej šošovice (→ 14)
- 3 polievkové lyžice oleja
- 1 veľká cibuľa pokrúpaná najemno (→ 28)
- 2 nahrubo posekané strúčiky cesnaku (→ 27)
- 10 klinčekov (→ 98)
- 2 čajové lyžičky mletej škorice (→ 99)
- 1 čajová lyžička najemno posekaného čerstvého zázvoru (→ 51)
- 1 čajová lyžička karí (→ 93)
- morská soľ (→ 116)

Postup

V hlbokkej panvici zohrejeme olej a pri strednom príkone tepla na ňom asi 3 minúty opekáme cesnak, cibuľu a zázvor. Nesmú zhnednúť! Pridáme šošovicu, ryžu, karí korenie, klinčeky a škoricu. Podlejeme pol šálkou vody a za stáleho miešania dusíme ešte asi 3 minúty. Prisolíme a podávame.

Potrebné nástroje/náradie

teflonová panvica, nôž a doska na krájanie

Čas prípravy

20 minút

Poznámka lekára

Kombinácia prírodnej ryže a šošovice dáva kompletnú sadu všetkých aminokyselín, vrátane tých „bájných a mýtických“, ktoré sa označujú ako „esenciálne“ a o ktorých sú ešte aj dnes mnohí lekári schopní prisahať, že sa nachádzajú iba v mäse. Keby tá ryža so šošovicou nestačila, ako by prežila miliardová India?



Jedna porcia obsahuje: ● energia 1408,5 kJ ● bielkoviny 8,6 g ● sacharidy 54,9 g ● vláknina 4,2 g ● tuky 10,4 g