

Cestoviny s orechovo-syrovou omáčkou



Rozpis na 4 porcie

6 šálok uvarených celozrnných špagiet (→ 2)

1 balenie bieleho tofu (→ 15)

1/2 šálky nízkoaktučného bieleho jogurtu (→ 111)

1/2 šálky hrubšie nasekaných vlašských orechov (→ 67)

1/4 šálky čerstvo nastrúhaného parmezánu (→ 110)

1 polievková lyžica olivového oleja (→ 71)

1 čajová lyžička cesnaku nasekaného nahrubo (→ 27)

1/2 šálky nasekanej petržlenovej vňate (→ 88)

čerstvo zomleté čierne korenie (→ 90)

morská soľ (→ 116)

Postup

V mixéri alebo vidličkou v hlbokom tanieri spracujeme tofu, jogurt, parmezán, olivový olej a cesnak. Pastu premiešame s vlaškými orechmi a horúcimi uvarenými cestovinami, prichutíme soľou a čerstvo zomletým korením. Na tanieri posypeme petržlenovou vňatou.

Potrebné nástroje/náradie

mixér, panvica

Čas prípravy

15 minút, ak použijete uvarené cestoviny

Poznámka kuchára

Namiesto petržlenu môžete použiť iné byliny, najradšej čerstvé. Ak pastu v mixéri zriedite vodou, môžete ju použiť ako dressing.

Poznámka lekára

Aby malo čierne korenie všetky svoje pozitívne účinky, ktoré nájdete na iných miestach tejto knihy, musí byť čerstvo pomleté. Dajte si na tom záležať, pretože podľa mňa jeden dobrý mlynček na korenie je doma dôležitejší, ako zaprášený stacionárny bicykel. 😊



Jedna porcia obsahuje: ● energia 1841,5 kJ ● bielkoviny 20,3 g ● sacharidy 68,6 g ● vláknina 8,2 g ● tuky 12,1 g

Mexický cicer



Postup

Olej zohrejeme v hlbokoj panvici na miernom príkone tepla. Pridáme cicer a pol minúty opekáme. Pridáme cesnak, premiešame a hneď zalejeme drvenými paradajkami, varíme 5 minút za občasného miešania. Nakoniec posypeme posekaným čerstvým koriandrom. Podávame s ryžou alebo pečenými zemiakmi.

Potrebné nástroje/náradie

hlboká panvica/wok

Čas prípravy

15 minút

Rozpis na 3 porcie

2 konzervy prepláchnutého cícera (môžete použiť aj tmavú fazuľu) (→ 11)
1 šálka drvených paradajok (→ 43)
1 čajová lyžička prelisovaného cesnaku (→ 27)
drvené chilli (→ 96)
2 polievkové lyžice čerstvej nasekanej koriandrovej vňate (→ 79)
1 polievková lyžica oleja

Poznámka kuchára

Koriander nahradíte aj petržlenovou vňaťou. Po vychladnutí môžete zmes zmixovať a použiť ako salsu ku kukuričným lupienkom alebo dressing k šalátu.

Poznámka lekára

Ja teda ten koriander (cilantro) nemusím, ale komu nevadí, tak získa ďalšieho silného kamaráta proti rakovine, ktorý má vo vrecku aj veľa iných trikov. Dodecenal je napríklad látka so silným antibakteriálnym účinkom. Mexičania to síce nevedeli, ale naučili sa sypať cilantro do každého jedla, keď ešte nemali chladničky. ☺ V tomto jedle používame síce vňať, ale koriandrové semienka obsahujú aj látku, ktorá podporuje tvorbu inzulínu.

Jedna porcia obsahuje: ● energia 722,7 kJ ● bielkoviny 8,0 g ● sacharidy 25,1 g ● vláknina 5,0 g ● tuky 6,4 g



Karfiol v sezamovej omáčke



Postup

Rozohrejeme rúru s funkciou gril. V zapekacej miske rovnomerne rozložíme karfiol a paradajky. Nasucho zapekáme 5 minút. Zalejeme omáčkou, posypeme strúhankou a zapečieme dozlata asi 15 minút. Podávame posypané petržlenovou vňatou.

Omáčka

Olej zohrejeme v hlbkej panvici. Pridáme múku a za stáleho miešania opekáme 30 sekúnd. Zalejeme studenou vodou a vmiešame sušený polievkový základ. Privedieme do varu. Varíme 3 minúty, pridáme sezamovú pastu, pokoreníme čerstvo zomletým korením. Použijeme ako omáčku na zapekanie.

Potrebné nástroje/náradie

zapekacia misa, hlboká panvica

Čas prípravy

20 minút

Rozpis na 4 porcie

1 balík mrazeného karfiolu
alebo brokolice (400 g) (→ 25)
3 polievkové lyžice oleja
2 polievkové lyžice celozrnnej múky
1 šálka vody
1 čajová lyžička sušeného polievkového
základu (→ 115)
1 - 2 polievkové lyžice pasty tahini (→ 76)
čerstvo pomleté čierne korenie (→ 90)
3 paradajky prekrojené na štvrtiny (→ 39)
4 polievkové lyžice celozrnnej strúhanky
2 polievkové lyžice petržlenovej vňate
posekanej najemno (→ 88)

Poznámka lekára

Alibaba zakričal: „Sezam, otvor sa!“ a vysypala sa obrovská kopa pokladov. Medzi tým všetkým sa trblieta sezamín a sezamolín, ktoré znižujú cholesterol a krvný tlak a majú protizápalový účinok. A blýska sa meď, ktorá je dôležitá pre zdravie kože a šliach, pretože je súčasťou enzýmu tvoriaceho kolagén a elastín. Berte si, Alibaba sa poteší! 😊



Penne s cuketou a tofu



Postup

Vo veľkej panvici zohrejeme olej a opekáme cuketu, cibuľu a cesnak asi 1 minútu.

Tofu pridáme do panvice k zelenine a miešame 5 minút. Podľa potreby podlejeme vodou z cestovín, aby omáčka bola krémová. Primiešame cestoviny a privedieme do varu. Dochutíme soľou a chilli korením.

Vmiešame posekanú mätu a podávame.

Potrebné nástroje/náradie

veľká panvica, nôž a doska na krájanie

Čas prípravy

20 minút

Rozpis na 4 porcie

6 šálok uvarených cestovín

3 polievkové lyžice olivového oleja (→ 71)

2 menšie cukety nakrájané na tenké kolieska

1 balenie lahôdkového tofu roztláčené vidličkou (→ 16)

1 malá cibuľa pokrúpaná na kolieska (→ 28)

2 strúčiky cesnaku posekané najemno (→ 27)

2 polievkové lyžice posekanej mäty (→ 81)

štipka mletého chilli korenia (→ 97)

morská soľ (→ 116)

Poznámka kuchára

Mäta môžete nahradiť petržlenovou vňaťou, estragónom alebo pažitkou.

Poznámka lekára

Toto jedlo môžete nájsť v niektorých talianskych reštauráciách aj s kozím syrom namiesto tofu. Kozí syr nie je žiadny zázrak. Je pravda, že niektorí ľudia, ktorí sú alergickí na kravské mlieko, tolerujú mlieko kozie a že obsahuje viac vápnika ako kravské mlieko. Obsahuje však tiež viac bielkovín a to dnes, keď vieme, že čím viac bielkovín človek zje, tým má väčšie riziko vzniku rakoviny, nemožno považovať za jeho výhodu. Berte to však ako spestrenie jedálneho lístka a keď ho nemáte alebo vám nechutí, pokojne ho nahraďte vo svojich receptoch fetou (nezabudnite však primerane znížiť množstvo použitej soli) alebo lahôdkovým tofu, ktoré roztláčite vidličkou.

Baklažán s parmezánom



Postup

Teflonovú panvicu predhrejeme nasucho. Baklažán opekáme 5 minút bez tuku a za častého miešania, potom vyberieme a odložíme. Do panvice pridáme olej, cesnak a cibuľu a opekáme 3 minúty, pridáme paradajkovú omáčku a 5 minút dusíme.

Odstavíme, primiešame opečený baklažán, syr cottage, bazalku, dochutíme pikantnou paprikovou omáčkou. Rozdelíme na tanieru, posypeme postrúhaným parmezánom a podávame.

Potrebné nástroje/náradie

teflonová panvica/wok, nôž a doska na krájanie

Čas prípravy

20 minút

Poznámka kuchára

Vynikajúca omáčka na cestoviny alebo môžete v mise zapieť v rúre a servírovať ako zapečený pokrm.

Poznámka lekára

Alebo ako večeru, ktorá nie je nijako diétna. ☺ Červená cibuľa obsahuje okrem všetkých tých cibuľových látok, ktoré vám predstavujem na iných miestach, aj farebné antokyaníny. Takže ďalší silný antioxidant na tanieri.

Rozpis na 4 porcie

- 2 stredné baklažány pokrúpané na 2 cm kocky (→ 26)
- 2 polievkové lyžice oleja
- 2 stredné červené cibule nakrájané na mesiaciky (→ 28)
- 6 strúčikov cesnaku posekaných nahrubo (→ 27)
- 2 šálky paradajkovej omáčky (→ 42)
- niekoľko kvapiek ostrej paprikovej omáčky (tabasco)
- 2 šálky syra cottage (→ 109)
- 1/2 šálky čerstvo postrúhaného parmezánu (→ 110)
- 3 polievkové lyžice čerstvej bazalky nakrájanej na pásiky (→ 87)



Cestoviny

s provensálskou omáčkou



Rozpis na 4 porcie

- 2 malé červené cibule nakrájané na tenké mesiačky (→ 28)
- 2 strúčiky cesnaku nakrájané na plátky (→ 27)
- 2 cukety nakrájané na paličky
- 1 žltá paprika nakrájaná na rezance (→ 36)
- 1 šálka drvených paradajok (→ 43)
- 1/2 čajovej lyžičky tymiánu (→ 84)
- 1 6 čiernych olív (→ 69)
- 6 šálok uvarených cestovín
- trocha olivového oleja (→ 71)
- 1/4 šálky postrúhaného parmezánu (→ 110)
- morská soľ (→ 116)

Postup

Cibuľu opečieme v hlbokoj panvici na oleji 2 minúty, pridáme papriku, tymián a za stáleho miešania opekáme 2 minúty. Pridáme cukety, paradajky a cesnak, ďalšie 2 minúty dusíme. Nakoniec omáčku zmiešame s cestovinami a posypané parmezánom a ozdobené čiernymi olivami podávame.

Potrebné nástroje/náradie

misa na cestoviny, panvica, nôž a doska na krájanie

Čas prípravy

20 minút

Poznámka lekára

Tymián sa podobá oreganu, ale je oveľa jemnejší. Lahko sa vzájomne kríži, takže naberá rôzne arómy. Chuť vášho jedla bude závisieť od toho, aký tymián použijete. Ak máte doma reálnu provensálsku bylinkovú zmes z Provence, vymeňte ju za tymián. Pred pridaním do omáčky bylinky pomrvte v prstoch, aby počas varenia uvoľnili viac účinných látok.



Jedna porcia obsahuje: ● energia 1284,2 kJ ● bielkoviny 15,5 g ● sacharidy 69,3 g ● vláknina 9,4 g ● tuky 3,3 g

„Carbonara“ zo sušených paradajok a údeného tofu



Rozpis na 4 porcie

- 6 šálok uvarených celozrnných cestovín (→ 2)
- 6 sušených paradajok naložených v olivovom oleji pokrájaných na tenké rezance (→ 41)
- 1 šálka sójovej smotany (→ 21)
- 1/2 šálky postrúhaného parmezánu (→ 110)
- 1 balenie údeného tofu pokrúpaného na rezance (→ 16)
- morská soľ (→ 116)
- 1 polievková lyžica petržlenovej vňate posekanej najemno (→ 88)

Postup

V dostatočne veľkej panvici privedieme sójovú smotanu do varu. Pridáme paradajky a tofu, prichutíme soľou a varíme 3 minúty. Uvarené a scedené cestoviny pridáme do omáčky, dobre prehrejeme, vmiešame parmezán a odstavíme. Podávame posypané petržlenovou vňaťou.

Potrebné nástroje/náradie

veľký hrniec, panvica, nôž a doska na krájanie

Čas prípravy

20 minút

Poznámka kuchára

Ak ste odvážni gurmáni, môžete do omáčky pridať cesnak. Pri všetkých cestovinách s krémovou omáčkou si odložte šálku vody z cestovín. Poslúži vám na zriedenie omáčky, prípadne zväčšenie jej objemu, namiesto ďalšej smotany či mlieka.

Poznámka lekára

Toto je v našej knihe z veľmi kalorických jedál, ale inak je plné samých dobrôt a látok, ktoré si netreba pamätať, ale jesť. Skúste a budete sa k tejto kombinácii a jej vlastným variáciám vracat veľmi často. Urobíte dobre. Len pozor na tie kalórie! 😊

Jesenné soté so šošovicou



Postup

Olej rozohrejeme vo woku alebo teflonovej panvici a 3 minúty opekáme mrkvu a kaleráb. Pridáme zeler, cesnak, pór a paradajky. Opekáme ďalšie 2 minúty. Zalejeme vodou s polievkovým základom a privedieme do varu. Pridáme tymián, majorán, šošovicu a varíme 5 minút. Podávame s kováčskym chlebom alebo grahamovými rožkami.

Potrebné nástroje/náradie

hlboká panvica/wok, nôž a doska na krájanie

Čas prípravy

20 minút

Poznámka lekára

Ešte v 17. storočí väčšina domácností v Európe varila iba v jednom kotli na trojnožke nad ohňom, ktorý bol najmenej polovicu roka v dome. Keďže vtedy ešte neexistovali skvelé chladničky Whirlpool, jedlo sa neodkladalo, ale ak niekto niečo nedojedol, hodilo sa to späť do kotla. Spolu so všetkým, čo sa používalo na jadenie (viac ako polovicu z toho by sme dnes nezobrali ani do ruky, nieto ešte do úst, takže to nebudem radšej menovať 😊). V tom kotli teda neustále bublala hmota, nazvime to „ragú“, ktoré počas dní, mesiacov a rokov prieběžne menilo svoje zloženie. Vy môžete tiež meniť zloženie tohoto jedla, lebo si navaríte vždy čerstvé. 😊

Rozpis na 6 porcií

- 1 polievková lyžica oleja
- 2 šálky nahrubo nakrájaného póru (→ 28)
- 1 strúčik cesnaku vcelku (→ 27)
- 4 stonky zelera (nie bulvu!) nahrubo pokrúpané (→ 33)
- 2 mrkvy postrúhané nahrubo (→ 38)
- 2 mladé kaleráby pokrúpané na tenké rezance (→ 35)
- 2 konzervy prepláchnutej šošovice (→ 14)
- 3 olúpané paradajky nakrájané na tenké mesiačky (→ 39)
- 1 čajová lyžička tymiánu (→ 84)
- 1 čajová lyžička sušeného majoránu (→ 83)
- 2 šálky vody
- 2 čajové lyžičky sušeného polievkového základu (→ 115)



Tofu na paprike a šampiňónoch



Postup

V hlbokej panvici rozohrejeme olej a opečieme tofu zo všetkých strán, vyberieme a odložíme do tepla. Vo výpeku opečieme naraz huby, papriku, cesnak a cibuľu za stáleho miešania asi 7 minút. K zelenine pridáme drvené paradajky, vodu s polievkovým základom a koreniny a za občasného miešania privedieme do varu. Pridáme tofu, varíme 3 minúty a podávame s celozrnným pečivom.

Potrebné nástroje/náradie

hlboká panvica, nôž a doska na krájanie

Čas prípravy

20 minút

Poznámka kuchára

Na dochutenie tohoto pokrmu stačí naozaj iba soľ, pretože použité suroviny majú príjemnú, intenzívnu chuť.

Poznámka lekára

Šampiňóny nie sú iba taká lacná náhrada lesných húb. Obsahujú veľa selénu a mangánu, ktoré hrajú dôležité party v prvom rade vášho antioxidantného orchestra. Nedávno objavené účinky lentinanov dávajú ďalší dôvod používať tieto huby: majú protirakovinový účinok – chránia genetický materiál každej vašej bunky pred mutáciami, ktoré môžu vyústiť do rakoviny.

Rozpis na 4 porcie

- 4 polievkové lyžice olivového oleja (→ 71)
- 2 a 1/2 šálky mrazených šampiňónov (→ 31)
- 2 veľké zelené papriky pokrúpané na kocky (→ 36)
- 1 šálka cibule pokrúpanej najemno (→ 28)
- 3 strúčiky cesnaku posekané najemno (→ 27)
- 1 konzerva drvených paradajok (asi 250 g) (→ 43)
- 1 šálka vody
- 1 čajová lyžička sušeného polievkového základu (→ 115)
- 1 čajová lyžička sušeného oregana (→ 80)
- 2 balíčky (asi 300 g) lahôdkového tofu pokrúpané na asi 2 cm kocky (→ 16)
- morská soľ (→ 116)



Jedna porcia obsahuje: ● energia 971,0 kJ ● bielkoviny 9,2 g ● sacharidy 12,1 g ● vláknina 4,1 g ● tuky 18,1 g

Pestrý fazuľový guláš



Postup

V širokom hrnci rozohrejeme olej, pridáme cibuľu a rascu a na prudkom príkone tepla opekáme asi 5 minút dozlata. Pridáme paradajky a dusíme za stáleho miešania 3 minúty. Pridáme mletú papriku, cesnak, premiešame a zalejeme vodou. Pridáme čerstvú papriku a všetky ostatné strukoviny. Privedieme do varu a varíme 5 minút. Pridáme majorán, podľa potreby dosolíme a pridáme chilli.

Potrebné nástroje/náradie

hrniec, nôž a doska na krájanie

Čas prípravy

30 minút

Poznámka lekára

Viem, toto trvá oveľa dlhšie ako 20 minút, ale museli sme to dať. Je to predsa guláš a ako by mohla na Slovensku existovať kuchárska kniha bez gulášu? No, ale aj tak: už ste niekedy uvarili dobrý guláš za pol hodinu? A ešte taký zdravý! Odporúčam povinne užívať všetkým tým, ktorí sa už v živote „dojedli“ k prvej vážnejšej diagnóze. ☺

Rozpis na 8 porcií

- 3 polievkové lyžice oleja
- 1 šálka cibule nakrájanej na kolieska (→ 28)
- 1 zelená paprika pokrúpaná na rezance (→ 36)
- 1/2 šálky drvených paradajok (→ 43)
- 2 polievkové lyžice mletej červenej papriky (→ 94)
- 1 konzerva červenej prepláchnutej fazule (→ 12)
- 1 konzerva bielej prepláchnutej fazule (→ 13)
- 1 konzerva prepláchnutého cícera (→ 11)
- 3 strúčiky cesnaku posekané najemno (→ 27)
- 1/3 polievkovej lyžice majoránu (→ 83)
- 1/2 čajovej lyžičky drvenej rasce (→ 101)
- 1 chilli paprička (→ 96)
- morská soľ (→ 116)



Hubové ragú s fazuľou



Postup

V hlbkej panvici rozohrejeme olej a pridáme šampiňóny, cibuľu, papriku, mrkvu, cesnak a fenikel. Za stáleho miešania opekáme 5 minút. Zalejeme paradajkami a vínom, privedieme do varu a odokryté varíme 5 minút. Pridáme fazuľu, citrónovú šťavu, prichutíme soľou, varíme 3 minúty a podávame.

Potrebné nástroje/náradie

hlboká panvica, nôž a doska na krájanie

Čas prípravy

20 minút

Poznámka lekára

Fenikel obsahuje množstvo úžasných látok. Jedna z nich – anethol – má silné antioxidačné a protizápalové účinky a druhá – rutín (poznáte ju z lieku AscoRUTIN) – spevňuje cievy. Takže, dámy, ak sa budete kamarátiť s feniklom, možno nebudete potrebovať drahý Pycnogenol. 😊

Rozpis na 4 porcie

- 2 polievkové lyžice oleja
- 4 šálky mrazených šampiňónov (→ 31)
- 1/2 šálky cibule posekanej najemno (1 veľká cibuľa) (→ 28)
- 1 červená paprika pokrájaná na kocky (→ 36)
- 1/2 šálky mrkvy postrúhanej nahrubo (1 veľká mrkva) (→ 38)
- 2 strúčiky cesnaku posekané nahrubo (→ 27)
- 1 šálka drvených paradajok (→ 43)
- 1 konzerva prepláchnutej červenej fazule (→ 12)
- šťava z pol citróna (→ 54)
- 1 hlávka feniklu pokrájaného na hrubé kocky (→ 32)
- 1 šálka bieleho vína
- morská soľ (→ 116)

Jedna porcia obsahuje: ● energia 918,8 kJ ● bielkoviny 10,0 g ● sacharidy 25,6 g ● vláknina 7,9 g ● tuky 7,3 g



Plnené cukety



Rozpis na 4 porcie

- 8 malých (alebo 4 väčšie) cukety
- 1 cibuľa pokrúpaná najemno (→ 28)
- 1 šálka uvarenej naturálnej ryže (→ 7)
- 3 polievkové lyžice oleja
- 1/2 čajovej lyžičky oregana (→ 80)
- 4 paradajky pokrúpané na kocky (→ 39)
- 2 strúčiky cesnaku posekané nahrubo (→ 27)
- 3 polievkové lyžice olivového oleja (→ 71)
- 4 lyžice postrúhaného parmezánu (→ 110)
- morská soľ (→ 116)

Postup

Rúru predhrejeme na 200 °C. Cukety umyjeme a prekrájame po dĺžke. Dužinu vydlabeme tak, aby sa dali cukety plniť. Dužinu nakrájame na kocky a spolu s jemne nasekanou cibuľou a cesnakom opečieme v panvici na oleji, pridáme uvarenú ryžu a na kocky nakrájané paradajky a krátko podusíme. Ochutíme oreganom, premiešame s parmezánom a posolíme. Zmesou naplníme cukety, poukladáme ich na plech vystlaný papierom na pečenie a zapečieme v rúre. Pečieme pri teplote 200 °C asi 10 - 15 minút.

Potrebné nástroje/náradie

plech a papier na pečenie, nôž a doska na krájanie, panvica

Čas prípravy

30 minút

Poznámka kuchára

Pri tomto jedle sa viac hodia lúpané paradajky. Pripravíte ich tak, že špičku paradajky narežete do kríža a vo vriacej vode ich povaríte asi 2 minúty. Šupka sa začne odlupovať, olúpete ju, paradajky prekrójte na mesiaciky a lyžičkou vyberte jadierka.

Poznámka lekára

Jedna šálka varenej ryže obsahuje viac ako 80 % odporúčanej dennej dávky mangánu – to je minerál, ktorý je súčasťou jedného z najdôležitejších antioxidantných enzýmov (superoxid dismutázy), ktorý potrebuje každá vaša bunka. Okrem toho, táto dávka ryže obsahuje skoro tretinu dennej dávky selénu – tiež je nevyhnutný pre správnu antioxidantnú ochranu. Jasné, že hovorím iba o naturálnej ryži. ☺ V bielej ryži by ste tieto látky hľadali zbytočne.



Znojemské bifteky



Postup
Uvarené zemiaky ošúpeme a pretlačíme. Vymiešame spolu s vaječnými bielkami. Pridáme čierne korenie, majorán, cesnak a soľ. Zahustíme pokrúpanou kapustou a strúhankou. Tvarujeme hrubšie oválne placky, ktoré zľahka opečieme z oboch strán na oleji do chrumkava. Môžeme podávať so sterilizovanými uhorkami.

Potrebné nástroje/náradie
nôž a doska na krájanie, panvica

Čas prípravy
20 minút

Poznámka kuchára

Pokrm môžete pripraviť aj tak, že jednotlivé bifteky uložíte na plech na pečenie, vystlaný papierom na pečenie a upečiete v rúre pri 175 °C za 20 minút, podľa veľkosti biftekov.

Poznámka lekára

Myslím, že pri biftekoch je ten správny okamih zmieniť sa zase o čiernom korení. Ešte to bude treba asi veľakrát opakovať, ale: čierne korenie je zdravé! Kľúč je v tom, koľko ho zjete. Stačí používať štipky a jeho najsilnejšia účinná látka – piperín – bude chrániť váš cholesterol pred oxidáciou, zvýši vám koncentráciu glutatiónu (to je váš vlastný antioxidant) v pečeni a zvýši metabolizmus a spaľovanie tuku. Napriek tomu, dámy, vás musím sklamať: nepočítajte s tým, že budete chudnúť jedením čierneho korenia! 😊 A pre pánov mám tiež odkaz: ak do každého jedla nasypete pol kila čierneho korenia, nielenže bude všetko chutiť rovnako, ale bude to, akoby niekto chcel svoje problémy s erekciou raz a navždy vyriešiť tým, že zhltné naraz 10 balení viagry. Skúsite to? Neradím!

Rozpis na 4 porcie

- 4 šálky uvarených a olúpaných zemiakov (→ 49)
- 4 šálky kyslej pokrúpanej kapusty (→ 37)
- 1 šálka celozrnnej strúhanky alebo celozrnnej špaldovej múky (→ 1)
- 5 polievkových lyžíc oleja
- 1 čajová lyžička majoránu (→ 83)
- čerstvo pomleté čierne korenie (→ 90)
- 2 strúčiky cesnaku posekané najemno (→ 27)
- 2 vaječné bielka
- morská soľ (→ 116)



Halušky

so šampiňónmi a pažitkou



Postup

V širokom hrnci privedieme do varu dostatočné množstvo vody. Z bielkov, múky, soli a vody vymiešame v mise hladké cestíčko. Pomocou haluškára a varechy pretlačíme cesto do vriacej vody s olejom a varíme 5 - 7 minút. Vyberáme pomocou cedidla a opláchneme pod prúdom studenej vody. Uvarené halušky vmiešame do vriacej šampiňónovej omáčky, prehrejeme a podávame posypané čerstvou pažitkou.

Príprava omáčky

Na oleji v panvici opečieme cibuľu dozlata, pridáme plátky šampiňónov a opečieme. Zalejeme sójovou smotanou a vínom, krátko varíme. Ochutíme soľou a bielym korením.

Potrebné nástroje/náradie

hrniec, stredne veľká misa, panvica

Čas prípravy

30 minút

Rozpis na 4 porcie

2 šálky celozrnnnej špaldovej múky (→ 1)
 3 vaječné bielka
 1 čajová lyžička morskej soli (→ 116)
 1 polievková lyžica oleja
 1/2 šálky vody

Omáčka

1 šálka nakrájaných šampiňónov (2 šálky mrazených) (→ 31)
 1/2 šálky cibule pokrájanej na pásiky (→ 28)
 2 polievkové lyžice oleja
 1/4 šálky bieleho vína
 posekaná pažitka (→ 85)
 1/2 šálky sójovej smotany (→ 21)
 morská soľ (→ 116)
 čerstvo pomleté biele korenie (→ 90)

Poznámka kuchára

Cibuľu pokrájate na pásiky tak, že očistenú cibuľu prekrojíte na polovicu pozdĺžne (od stopky ku koreňu) a potom ju hladkou reznou plochou položíte na dosku. Kolmo na smer ako cibuľa rástla ju pokrájate na pásiky, v smere ako cibuľa rástla ju pokrájate na mesiačky.

Poznámka lekára

Keby som mal dosť peňazí, dal by som po celej krajine vylepiť napríklad aj takéto billboardy: Nevarte cestoviny v slanej vode! Je to úúúúplne zbytočný sodík. Vedeli ste, že sodík môže byť spúšťačom vašej migrény? Na tom billboarde by bol ešte obrázok mačety a rozseknutej hlavy. Kapustnej. ☺

Jedna porcia obsahuje: ● energia 1730,5 kJ ● bielkoviny 9,0 g ● sacharidy 46,8 g ● vláknina 6,3 g ● tuky 22,4 g

Hubový paprikáš



Rozpis na 4 porcie

- 3 balíčky čerstvých húb (asi 750 g), očistených a pokrájaných na štvrtiny
- 3 polievkové lyžice oleja
- 2 veľké cibule očistené a pokrájané najemno (→ 28)
- 1 polievková lyžica mletej sladkej papriky (→ 94)
- 1 čajová lyžička octu
- 1/2 šálky sójového mlieka (→ 22)
- 1 polievková lyžica petržlenovej vňate posekanej najemno (→ 88)
- morská soľ (→ 116)

Postup

Olej zohrejeme v hlbokoj panvici a cibuľu na ňom opečieme do zlata. Pridáme mletú papriku, premiešame a ihneď pridáme ocot. Pridáme huby, premiešame, posolíme, pokoreníme a prikryté dusíme asi 10 minút. Pridáme sójové mlieko, 3 minúty povaríme. Ak je pokrm veľmi riedky, zahustíme ho 1 čajovou lyžičkou škrobu, rozmiešaného v pol šálke vody a pridáme do vriaceho pokrmu.

Potrebné nástroje/náradie

nôž a doska na krájanie, hlboká panvica

Čas prípravy

20 minút (ale niekto vám musí pomôcť s čistením húb, aby sa to dalo stihnúť 😊)

Poznámka kuchára

Ak máte uvarené zemiaky, môžete ich tu uplatniť a namiesto petržlenu môžete použiť majorán.

Poznámka lekára

Mám rád hubové jedlá a keď už bude kniha na svete, toto nám Paľo navarí na večeru pre štyroch a potom bude sedieť s nami a jesť tiež. Dáme si to s kováčskym chlebom a budeme spomínať, aké veľké dobrodružstvo bola aj táto kniha. 😊



Jedna porcia obsahuje: ● energia 589,0 kJ ● bielkoviny 6,4 g ● sacharidy 10,8 g ● vláknina 4,2 g ● tuky 9,8 g

Cuketové placky



Rozpis na 10 placiek

- 2 malé cukety postrúhané na hrubo
aj so šupkou (asi 2 šálky)
- 3 lyžice špaldovej múky (→ 1)
- 5 lyžíc ovsených vločiek (→ 5)
2 vaječné bielka
- 1 strúčik cesnaku posekaný
nahrubo (→ 27)
- 3 polievkové lyžice petržlenovej vňate
posekanej najemno (→ 88)
olej na pečenie
- morská soľ (→ 116)

Postup

V hlbokej mise zmiešame najskôr múku s vločkami a vňaťou, pridáme cuketu i so štavou, bielka, cesnak, posolíme, premiešame a necháme 5 minút postáť. Vznikne nám hustejšie cesto. Zohrejeme panvicu na lievance a na malom množstve oleja postupne pečieme lievance. Podávame ako prílohu, napríklad so šalátom, alebo ako hlavné jedlo s niektorým z našich dipov.

Potrebné nástroje/náradie

teflonová panvica/plech na pečenie, misa, nôž a doska na krájanie

Čas prípravy

20 minút

Poznámka kuchára

Hmotu môžete upiecť aj vo vymastenom plechu za 25 minút pri 175 °C a potom podávať nakrájané na rezy. Vychladnuté placky môžete skladovať v chladničke asi 2 dni.

Poznámka lekára

Odporúčam vám pridávať do všetkých týchto pražených a pečených jedál aj niektorú z bylín, ktoré oplývajú veľkým obsahom protirakovinových zložiek. Všetko dôležité o bylinkách nájdete v kapitole „Vaša špajza“.



Jeden kus obsahuje: ● energia 118,1 kJ ● bielkoviny 1,2 g ● sacharidy 5,6 g ● vláknina 0,8 g ● tuky 0,4 g

Japonské tofu



Japonské tofu



Postup

Tofu prekrojíme po šírke na tri rovnaké kusy a potom ich rozkrojíme po dĺžke na dva rovnako hrubé plátky. Nakrájané plátky tofu naukladáme vedľa seba, aby sa neprekrývali. V malej miske zmiešame sójovú omáčku, vodu, prelisovaný cesnak a touto zálievkou tofu zalejeme. Marinujeme v chladničke 4 až 5 hodín, plátky občas obrátíme. Olej zohrejeme vo veľkej panvici a tofu vybaté z marinády opečieme do zlata zo všetkých strán. Narábame s ním opatrne, aby sa nepolámalo. Opečené tofu vyberieme z panvice a udržiavame teplé. Do panvice vložíme brokolice, šampiňóny, zalejeme marinádou z tofu a zvýšnou sójovou omáčkou. Krátko, asi 5 minút opekáme. Opatrne vložíme opečené tofu a zohrejeme. Podávame s ryžovou cestovinou, posypané opečenými sezamovými semienkami.

Potrebné nástroje/náradie

nôž a doska na krájanie, veľká a malá miska, teflonová panvica

Čas prípravy

20 minút (bez marinovania)

Poznámka lekára

Brokolica, tofu, cesnak a sezam – to je priam ideálna kombinácia pre vaše srdce a cievy. Ak sa rozhodnete sezamové semienka kúpiť a používať, odporúčam ich najprv na sucho opiečiť, čím sa zabráni oxidácií nenasýtených mastných kyselín a horknutiu semienok a potom to všetko pomlieť. Aby ste z maličkých semienok sezamu prehltnutých vcelku získali vápnik a ostatné biologicky aktívne látky, museli by ste mať v žalúdku (nie v žlčníku!) piesok, ktorým by ste semienka rozomleli. Ako známe operené zvieratá, ktoré zobú po dvore a znášajú vajíčka. Použite teda mlynček na kávu alebo mlynček na mak (s tým to ide dosť ťažko).

Rozpis na 4 porcie

2 balenia bieleho tofu (→ 15)

3 lyžice sójovej omáčky
(podľa možnosti neslanej)

4 lyžice vody

3 prelisované strúčiky cesnaku (→ 27)

1 lyžička sezamového alebo iného
oleja (→ 76)

3 šálky mrazenej brokolice (→ 24)

2 šálky krájaných mrazených
šampiňónov (→ 31)

1 polievková lyžica sezamových
semienok (→ 76)

Tofu s pastou zo zelených olív



Postup

Olej zohrejeme v hlbkej panvici alebo woku a opražíme tofu zo všetkých strán asi 4 minúty. Pridáme cibuľky a papriku a opekáme ďalšie 3 minúty. Odstavíme. Vmiešame olivovú pastu a servírujeme s celozrnným pečivom.

Potrebné nástroje/náradie

nôž a doska na krájanie, teflonová panvica /wok

Čas prípravy

15 minút

Rozpis na 2 porcie

- 1 balenie lahôdkového tofu pokrújaného na hrubé rezance (→ 16)
- 2 mladé cibuľky s vňaťou pokrújané na kolieska (→ 28)
- 1 červená paprika pokrújaná na rezance (→ 36)
- 3 polievkové lyžice oleja
- 2 polievkové lyžice pasty „tapenade olive verde“ (→ 70)

Poznámka kuchára

Samotná pasta obsahuje dostatok soli, preto pokrm dochucujte až celkom nakoniec, potom, ako ste pridali olivovú tapenádu.

Poznámka lekára

Ak chcete znížiť množstvo sodíka, použite biele tofu, tapenáda to naozaj výrazne dochutí. Môžete podávať s lahôdkovou kukuricou – bude to nielen krásne vyzerať, ale aj chutiť zdravím.



Jedna porcia obsahuje: ● energia 1107,5 kJ ● bielkoviny 6,7 g ● sacharidy 4,8 g ● vláknina 1,2 g ● tuky 24,9 g

Cícer à la Dijon



Postup

Cícer zmiešame s ešte teplými špagetami, pridáme pokrúpané paradajky, pokrúpanú papriku, sterilizovanú kapiu podľa chuti, ľanové semienka a dôkladne zmiešame. Zalejeme horčicovou zálievkou a podávame s celozrnným chlebom.

Príprava horčicového dressingu

Olej rozmiešame s horčicou a proti dressingovým pravidlám trošku zriedime vodou, aby sme dosiahli hustotu šalátovej zálievky. Soľ možno vynechať, zálievka dodá šalátu výraznú chuť i bez soli.

Potrebné nástroje/náradie

nôž a doska na krájanie, veľká a malá miska

Čas prípravy

20 minút

Poznámka lekára

Horčica obsahuje tiokyanáty, ktoré sú príbuzné piperínu (čierne korenie), gingerolom (zázvor) a kapsaicínu (feferónky). Tiokyanáty obsahuje aj redľkovka, kapusta a japonské wasabi (Jean Reno tam bol výborný, ako vždy 😊). A čo robia v našom tele tiokyanáty? Aktivujú detoxikačné a reparačné enzýmy buniek. 😊

Rozpis na 4 porcie

- 4 konzervy prepláchnutého cícera (→ 11)
- 2 šálky polámaných a uvarených celozrnných špagiet (→ 2)
- 1 - 2 paradajky pokrúpané na mesiačky (→ 39)
- 1 zelená paprika pokrúpaná na kocky (→ 36)
- 1/4 šálky sterilizovanej kapie hrst ľanových semienok (→ 74)

Dressing

- 1/3 šálky sezamového alebo slnečnicového za studena lisovaného oleja (→ 76)
- 3 lyžice kvalitnej horčice, najlepšie dijonskej



Polenta



Postup

V hlbokej panvici privedieme do varu odmerané množstvo vody. Pridáme polentu a za stáleho miešania varíme asi 3 minúty. Primiešame margarín, po minúte miešania pridáme parmezán. Premiešame a vylejeme do hlbokého taniera. Podávame s rovnakými omáčkami ako cestoviny.

Potrebné nástroje/náradie

teflonová panvica

Čas prípravy

20 minút

Rozpis na 1 porciu

1 šálka vody

1/3 šálky instantnej kukuričnej múky (polenta)

1 polievková lyžica nízkoenergetického margarínu (→ 117)

2 polievkové lyžice

postrúhaného parmezánu (→ 110)

morská soľ (→ 116)

Poznámka kuchára

Vychladnutá polenta je kompaktná masa, ktorá sa dá ľahko krájať. Pokrájajte ju teda na plátky hrubé 1 cm a opečte na panvici, na minimálnom množstve oleja.

Poznámka lekára

Ja by som to už nepiekol, aj tak je to dosť kalorické, pretože kukuričná múka obsahuje menej vlákniny. Ak si však dáte tenučkú vrstvu polenty s dobrou paradajkovou omáčkou, máte jedlo plné karotenoidov z kukurice a lycopénu z paradajok, ktoré chránia vaše oči, prsníky aj kožu.

Ak chcete mať silnú ochranu pred krvnými zrazeninami a k tomu jednu noc spáľňu iba pre seba, namiesto paradajkovej omáčky si dajte na polentu poriadnu porciu dusenej cibule! 😊

Jedna porcia obsahuje: ● energia 383,7 kJ ● bielkoviny 2,5 g ● sacharidy 10,6 g ● vláknina 0,5 g ● tuky 4,4 g