

Jogurtový dressing s parmezánom



Postup
Všetky zložky vymiešame metličkou v hlbšej miske. Tento dressing vydrží v chladničke 2 dni.

Potrebné nástroje/náradie
metlička na miešanie, hlbšia miska

Čas prípravy
5 minút

Rozpis na 1 šálku

- 1 šálka nízkotučného jogurtu (→ 111)
- 1/4 šálky čerstvo nastrúhaného parmezánu (→ 110)
- 1 polievková lyžica čerstvej citrónovej šťavy (→ 54)
- 1 strúčik nasekaného cesnaku (→ 27)
- 1 čajová lyžička posekaného kôpru alebo petržlenovej vňate (→ 89, 88)
- 1 čajová lyžička korenia (→ 90)

Poznámka kuchára

Kôpor môžete vymeniť za inú bylinku, ktorú sa vám podarí kúpiť čerstvú. Rovnako dobre poslúži pažítka, hladký petržlen, prípadne sterilizované kapary. Namiesto jogurtu môžete použiť sójovú smotanu. Toto je typický dressing pre rímsky šalát. Majú ho však radi i paradajky.

Poznámka lekára

Možno ma po zverejnení tohoto receptu už mliekárenský priemysel nikdy nebude osočovať z extrémizmu a snahy nekalo zlikvidovať ich obchodné záujmy. Faktom však je, že mi je úplne jedno, čo si o mne myslí mliekárenský priemysel. 😊

Celá dávka obsahuje: ● energia 809,0 kJ ● bielkoviny 19,4 g ● sacharidy 13,6 g ● vláknina 0 g ● tuky 6,8 g

Nátierky, dipy, dressings, omáčky



Arašidový dip s chilli



Postup

V malej, hlbšej nádobe vymiešame metličkou arašidové maslo a vodu na pastu. Postupne vmiešame ostatné zložky. Ako ozdobu môžeme použiť trocha papriky a jemne nasekané arašidové oriešky. Dip nám vydrží v uzavretej nádobe v chladničke 5 dní.

Potrebné nástroje/náradie

metlička na miešanie, hlbšia nádoba

Čas prípravy

5 minút

Rozpis

1/3 šálky arašidového masla (→ 10)
3 polievkové lyžice vody
2 polievkové lyžice sójovej omáčky
2 polievkové lyžice čerstvej citrónovej šťavy (→ 54)
2 polievkové lyžice medu (→ 108)
2 strúčiky nasekaného cesnaku (→ 27)
1 čajová lyžička chilli (→ 97)
trocha mletej červenej papriky (→ 94)

Poznámka kuchára

Ak by ste robili väčšie množstvo, mixér môže byť výborný pomocník. Začnite vodou, pridajte arašidové maslo, cesnak a ostatné suroviny. Servírujte s množstvom čerstvej zeleniny, ako mrkva, zelená alebo červená paprika, mladá cibulka či stonkový zeler pokrájaný na tyčinky. „Crudité“ – magické slovičko vyjadrujúce všetko čerstvé a chrumkavé. Avšak i najlepšia zelenina chutí lepšie, ak ju správne ponoríte. Práve na to slúži dip, od anglického ponárať. O tom vie však viac Igor, bývalý reprezentant v plávaní.

Poznámka lekára

Možno to je trochu kalorickejšie, ale sú to tie najlepšie tuky pre vaše srdce, kvalitné bielkoviny pre vaše svaly a veľa vitamínov B a minerálov. Môžete to servírovať ako omáčku, do ktorej sa namáča surová zelenina alebo to proste skúste vyliať na celozrnné cestoviny. 😊



Hummus

(cícerová nátierka)



Rozpis na 3 šálky

- 2 konzervy prepláchnutého cícera (→ 11)
- 4 polievkové lyžice olivového oleja (→ 71)
- 1 - 2 prelisované strúčiky cesnaku (→ 27)
- 2 polievkové lyžice sezamovej pasty tahini (→ 76)
- šťava z jedného citróna (→ 54)

Postup

Cícer, tahini, cesnak, olej a citrónovú šťavu zmixujeme ponorným mixérom na hladkú zmes. Dochutíme, prípadne podľa potreby zriedime vodou, aby sa hmota ľahšie rozotierala.

Potrebné nástroje/náradie

mixér a misa na mixovanie

Čas prípravy

5 minút

Poznámka kuchára

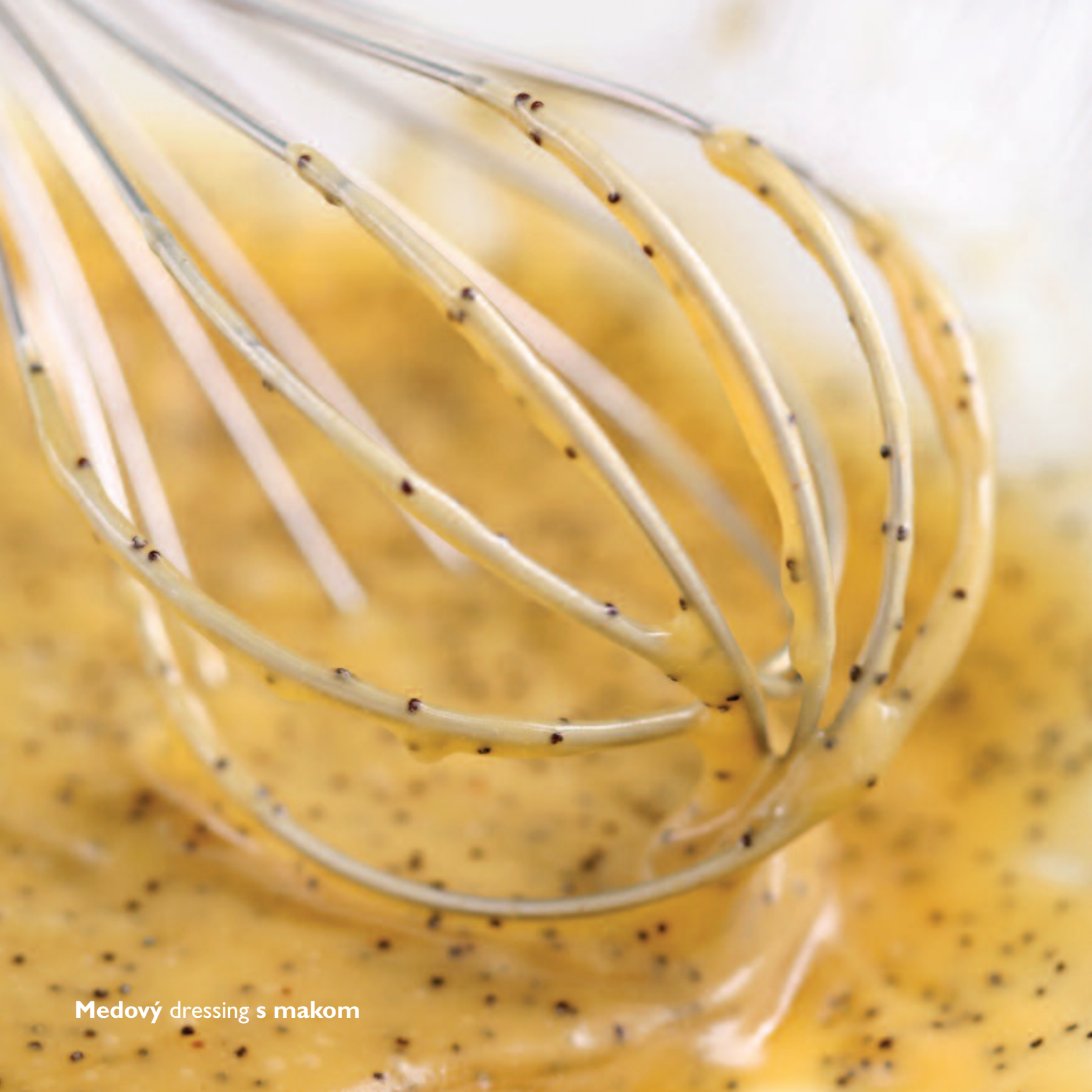
Nedajte sa pomýliť názvom. Kuchyňa Blízkeho Východu má neopakovateľnú atmosféru. Hummus je perfektný dip k čerstvej zelenine pokrájanej na paličky, k paradajkám, avšak najlepšie sa hodí k stopkovému zeleru. Môžete ho použiť aj ako nátierku na chlieb alebo krackry. Vyskúšajte „pita“ chlieb, ktorý sa trhá a namáča do nátierky.

Poznámka lekára

Toto je jeden z vrcholov blízkovýchodnej kuchyne. Bielkoviny, železo, vitamíny B, vláknina, vápnik, vitamín C – a to všetko dobre zakonzervované cesnakom! ☺ V Izraeli som to jedol trikrát denne. Všade to bolo trochu iné, ale nikdy sa mi to neprejedlo. Mne to najviac chutí vtedy, keď je to zomleté úplne nahladko.



Celá dávka obsahuje: ● energia 4315,0 kJ ● bielkoviny 32,3 g ● sacharidy 83,7 g ● vláknina 17,7 g ● tuky 70,0 g



Medový dressing s makom

Medový dressing s makom



Postup

Do misky vložíme horčicu a za stáleho miešania postupne vmiešame olej, ktorý horčica viaže a vznikne hustá hladká pasta. Potom za stáleho miešania pridáme med, ocot a mak. Tento dressing vydrží v uzavretej nádobe v chladničke 2 týždne. Pred použitím premiešame.

Potrebné nástroje/náradie

metlička a miska na miešanie

Čas prípravy

5 minút

Rozpis na 1 šálku

1/3 šálky balzamového octu (→ 112)

1/3 šálky slnečnicového
alebo repkového oleja

1/3 šálky medu (→ 108)

1 polievková lyžica dijonskej horčice

1 polievková lyžica mletého maku (→ 75)

štipka čierneho korenia (→ 90)

Poznámka kuchára

Dressing je od slova dress – oblečenie. Naozaj dobrý dressing vie zušľachtiť i jednoduché suroviny, napríklad kapustu, tak ako vhodné šaty urobia hviezdu z dievčiny - sivej myšky. Ak budete naberať med šálkou alebo lyžicou, ktorú ste predtým použili na olej, med sklízne ľahko celý. Použite makový olej a iný ovocný ocot, napríklad malinový. Váš dressing bude „haute cuisine“. Mak môžete zameniť za sezam, orechy, kokos.

Poznámka lekára

Nebudem tvrdiť o tomto recepte, že obsahuje veľa vápnika, pretože mak tu je iba pre chuť. Ale chuť je to skvostná!

Celá dávka obsahuje: ● energia 3826,0 kJ ● bielkoviny 1,3 g ● sacharidy 69,0 g ● vláknina 1,5 g ● tuky 70,4 g

Špenátovo- petržlenové pesto



Postup

Suroviny zmixujeme v mixéri na hladkú pastu.

Potrebné nástroje/náradie

mixér, hlbšia miska

Čas prípravy

5 minút

Poznámka kuchára

Najznámejšie pesto pochádza z okolia Janova. Pozostáva z píniových jadierok, bazalky, olivového oleja a parmezánu. Pôvodne sa zmes pripravovala v mažiari z porcelánu alebo mramoru. Nám postačí mixér, čo je síce menej štýlové, ale určite efektívne. Existuje viacero variácií tejto omáčky, napríklad so sušenými paradajkami či čiernymi olivami. Ak pridáte sójovú smotanu, môžete použiť aj ako pastu na cestoviny, dressing na šaláty a prísadu do polievok.

Poznámka lekára

Toto pesto je ples zdravých vecí! Výsledok: veľa vápnika, chlorofylu, horčička, vitamínov C, E a A a esenciálnych mastných kyselín – mozog plesá, pečeň žije, sval sa hýbe, srdce bije. 😊

Rozpis

- 2 šálky hrubšie nakrájaných čerstvých špenátových listov (→ 47)
- 1 šálka čerstvej petržlenovej vňate (→ 88)
- 1/2 šálky čerstvého parmezánu (→ 110)
- 1/4 šálky jemne posekaných vlašských orechov (→ 67)
- 2 posekané strúčiky cesnaku (→ 27)
- 3 polievkové lyžice čerstvej bazalky bez stoniek (→ 87)
- 1 polievková lyžica olivového oleja (→ 71)
- 1/4 čajovej lyžičky čierneho korenia (→ 90)



Salsa zo sladkej kukurice



Postup

Cibuľu, feferónku a paradajky zmiešame spolu s kukuricou vo veľkej mise. Pridáme posekanú vňať a ochutíme cukrom, rascou, octom a korením. Premiešame, necháme dobre vychladiť v chladničke a podávame na suchých hriankach z celozrnného chleba.

Potrebné nástroje/náradie

veľká misa, nôž a doska na krájanie

Čas prípravy

20 minút

Poznámka kuchára

Čerstvý koriander má ostrú arómu a je typický pre mexickú kuchyňu. S feferónmi zaobchádzajte naozaj opatrne.

Poznámka lekára

Aj s tým koriandrom by som zaobchádzal v rukaviciach. © Vždy, keď zabudnem povedať, aby mi ho v mexickej reštaurácii nedávali do jedla, musím si objednať nanovo. Ak potrebujete kalorickú bombu, môžete túto salsu jesť s kukuričnými čipsami, ktoré sa predávajú označené ako „tortilla chips“, nie cornflakes.

Rozpis na 4 porcie

- 2 konzervy prepláchnutej lahôdkovej kukurice (→ 9)
- 2 zrelé paradajky pokrúpané na drobné kocky (→ 39)
- 1/2 šálky nasekanej koriandrovej alebo petržlenovej vňate (→ 79, 88)
- 1 cibuľa posekaná najemno (→ 28)
- 1 malá feferónka posekaná nadrobno (→ 96)
- 1/2 čajovej lyžičky hnedého cukru (→ 104)
- 1/2 čajovej lyžičky mletej rasce (→ 101)
- 2 polievkové lyžice bieleho octu (→ 113)
- morská soľ (→ 116)



Citrónová nátierka



Rozpis na 2 šálky

2 balenia bieleho tofu (→ 15)

1 veľká cibuľa pokrúpaná
nahrubo (→ 28)

2 polievkové lyžice olivového oleja (→ 71)

5 polievkových lyžíc posekanej
petržlenovej vňate (→ 88)

1 biely nízkotučný jogurt (→ 111)

šťava z jedného citróna (→ 54)

kôpor a žerucha
na posypanie (→ 89, 50)

morská soľ (→ 116)

Postup

Všetky suroviny spolu zmixujeme ponorným mixérom v hlbšej nádobe na hladkú pastu. Posypeme kôprom alebo žeruchou a podávame na celozrnnom chlebe alebo celozrnnom knäckebröte.

Potrebné nástroje/náradie

stredne veľká misa, ponorný mixér

Čas prípravy

10 minút

Poznámka kuchára

Môžeme doplniť listovými alebo zeleninovými šalátmi. Ak podávate ako večeru, dajte si k tomu poriadnu porciu zeleniny.

Poznámka lekára

Toto je jedna praktická ukážka toho, ako biele tofu dokáže „zobrať“ na seba rôzne chute. Vaše kosti a zuby sa tejto nátierke určite potešia. Po prvé preto, že obsahuje veľa ľahko stráviteľných bielkovín, ktoré odplávajú z vášho tela menej vápnika ako živočíšne bielkoviny. A po druhé preto, že veľa vápnika sama obsahuje. Po malé „a“ preto, že pri výrobe tofu sa používa zrážadlo s veľkým obsahom vápnika a po malé „b“ preto, že si k tomu môžete pripočítať ešte veľa vápnika z petržlenovej vňate. 😊



Tzatziky



Postup

Uhorky nastrúhame a vytlačíme z nich vodu. Vodu z uhoriek v tomto recepte nepoužijeme. Uhorkovú dužinu zmiešame s jogurtom a ochutíme olivovým olejom, šťavou z citróna, jemne nastrúhaným cesnakom, soľou, kôprom a bielym korením. Necháme dobre vychladiť a podávame. V uzavretej nádobe v chladničke vydrží 3 dni.

Potrebné nástroje/náradie

strúhadlo, hlboká misa

Čas prípravy

20 minút, najlepšie však chutí v nasledujúci deň

Poznámka lekára

Viete, prečo sa do týchto gréckych a palestínskych a arabských a židovských jedál vždy pridáva cesnak a niekedy ho je tam naozaj veľa? Predsa, aby sa im jedlo v tom teple tak rýchlo nekazilo! 😊

Rozpis

- 2 šálky uhoriek postrúhaných aj so šupkou (→ 48)
- 2 šálky bieleho nízko-tučného jogurtu (→ 111)
- 5 polievkových lyžíc za studena lisovaného olivového oleja (→ 72)
- šťava z jedného citróna (→ 54)
- 1 strúčik cesnaku (→ 27)
- 5 polievkových lyžíc kôpru posekaného najemno (→ 89)
- mleté biele korenie (→ 90)
- morská soľ (→ 116)



Celá dávka obsahuje: ● energia 3025,0 kJ ● bielkoviny 19,6 g ● sacharidy 27,5 g ● vláknina 2,2 g ● tuky 60,5 g

Guacamole

(nátierka z avokáda)



Rozpis na 1 šálku

2 kusy zrelého avokáda ošúpané a zbavené jadra (→ 52)

1/2 šálky bieleho nízkotučného jogurtu (→ 111)

1 mladá cibuľa pokrúpaná na kolieska (→ 28)

šťava z jedného citróna (→ 54)

strúčik cesnaku (→ 27)

1 paradajka pokrúpaná na kocky (→ 39)

morská soľ (→ 116)

1/2 chilli papričky posekanej najemno (→ 96)

1 polievková lyžica koriandra alebo petržlenovej vňate posekanej najemno (→ 79, 88)

Postup

Avokádo, cesnak, citrónovú šťavu a jogurt zmixujeme ponorným mixérom na hladkú pastu. Lyžicou vmiešame paradajky, koriander a cibuľu. Dochutíme soľou, ostrosť doladíme primeraným množstvom chilli. V uzavretej nádobe vydrží v chladničke 3 dni.

Potrebné nástroje/náradie

mixér a miska na mixovanie, nôž a doska na krájanie

Čas prípravy

15 minút

Poznámka kuchára

Zrelé avokádo rozoznáte podľa hmatu. Pri stlačení je šupka poddajná. Ak kúpite avokádo, ktoré je tvrdé, neskladujte ho v chladničke. Avokádo dozrie iba pri izbovej teplote.

Poznámka lekára

Avokádo má síce relatívne veľký obsah tuku, ale stále ho obsahuje menej ako maslo a navyše je to tuk rovnako zdravý ako olivový alebo arašidový olej. Nebojte sa avokáda! Obsahuje aj silné antioxidanty – vitamín E, vitamín A a glutatión. Ten je zvlášť dôležitý napríklad na ochranu spermií. Takže táto nátierka podporuje nielen zdravie srdca, ale aj zdravie budúcich detí. 😊



Celá dávka obsahuje: ● energia 2559,0 kJ ● bielkoviny 7,5 g ● sacharidy 20,6 g ● vláknina 12,5 g ● tuky 61,0 g

Kanadské pesto



Postup
V teflonovej panvici pomaly zohrejeme olej, pridáme pokrúpanú vňať a za stáleho miešania opekáme asi 3 minúty. Posolíme, pridáme štipku čierneho korenia, 2 polievkové lyžice vody a zakryté podusíme ešte asi 2 - 3 minúty. Podávame teplé alebo vlažné. Vynikajúca nátierka na celozrnné hrianky alebo ako doplnok k šalátom.

Potrebné nástroje/náradie
teflonová panvica, nôž a doska na krájanie

Čas prípravy
15 minút

Poznámka kuchára

Pár kvapiek citrónovej šťavy alebo lyžička parmezánu na záver – a máte svoju novú verziu. Skúste sa naučiť krájať vňate obojručným nožom v tvare polmesiaca, tzv. mezzaluna.

Poznámka lekára

Tento pokrm plný vápnika a silných antioxidantov bude ešte chutnejší, ak pridáte aj jeden malý prelisovaný alebo najemno nakrájaný strúčik cesnaku. Petržlenová vňať, ktorá vám ostane medzi zubami, sa dá odstrániť aj dusenými špenátovými listami, ktoré môžete použiť ako dentálnu nič. 😊

Rozpis na pol šálky pesta

2 šálky čerstvej hladkolistej petržlenovej vňate, umytej a pokrájanej na čo najtenšie pásiky, zbavenej hrubých stoniek (→ 88)
2 polievkové lyžice panenského olivového oleja (→ 72)
morská soľ (→ 116)
čerstvo zomleté čierne korenie (→ 90)

