

jíme zdravě

podle plánu

uvařte s našimi
nejlepšími recepty na
několik dní dopředu



**jíme
zdravě**
podle plánu

**Vydalo nakladatelství – © VERDON CAPITE s. r. o., Praha 2022
jako svou 20. publikaci,
224 stran
Sídlo společnosti: Bělehradská 858/23, 120 00, Praha 2
www.jimezdrave.cz**

ISBN 78-80-88387-66-4

jak používat tuto kuchařku

U receptů najdete tyto důležité informace:

Všechny recepty jsou určeny pro začátečníky. **Obtížnost** tak spíše naznačuje, kolik kroků a zašpiněného nádobí můžete čekat.

Jídlo je zdravé jen ve zdravém množství – tím jsme se řídili při určování **porcí**.

Přizpůsobte si je ale tak, ať jsou pro vás akorát a po jídle se cítíte dobře.

Odhady **času** říkají, jak dlouho nám trvala příprava a tepelná úprava.

Berte je spíš jako orientační údaje.

Možná vás potěší informace o **nutričních hodnotách** pro každou porci či kus.

V **TIPU** se dozvíte, jak můžete recept ozvláštnit nebo upravit.

K **hvězdičce** připisujeme nejruznější doporučení, vysvětlení kulinářských pojmů nebo zajímavosti o méně známých surovinách.

Pro větší přehlednost používáme u receptů následující symboly:

🌱 – symbol pro označování všech VEGANSKÝCH receptů

🌿 – symbol pro označování všech VEGETARIÁNSKÝCH receptů

⚠️ – symbol pro označování všech BEZLEPKOVÝCH receptů

Pro snazší orientaci v našem označení používáme vločky vždy bezlepkové, čokoládu pouze veganskou a sójové maso bez lepku. Pokud na ně ale nemáte alergii nebo intoleranci, nahradte surovinu těmi, na které jste zvyklí.

K přípravě našich pokrmů obecně nebudete potřebovat nic speciálního. Pokud si ale chcete usnadnit práci, doporučujeme vám investovat do kvalitního mixéru a digitální kuchyňské váhy pro přesnější měření.

Před začátkem vaření se vždy ujistěte, že produkty, které jste nakoupili, neobsahují stopy potravin, na které jste citliví nebo alergičtí.

Milé a milí,

už 7 let a 19 kuchařek vám ukazujeme, jak uvařit zdravá a chutná jídla. Teď jsme si stanovili další výzvu – zjednodušit vám život a poradit vám, jak si naplánovat jídelníček. Když jsme se vás totiž ptali, na co bychom se měli vrhnout dál, zmiňovali jste, že netušíte, jak sestavit zdravý, levný a rozumný jídelníček.

A tak jsme dali hlavy a kuchařky dohromady, povolali naše experty na vaření, plánování i nakupování a připravili pro vás kuchařku s plány vaření. Díky nim vytvoříte dokonalé menu pro každou situaci a každého kuchtíka či jedlíka.

Každá kategorie obsahuje šest receptů na hlavní jídla, dezerty a svačiny. Nejsou sestavené jen tak halabala. Všechny jsme dali do kupy tak, abyste při nákupu jejich surovin strávili co nejméně času a utratili co nejméně peněz, při vaření neplýtvali (časem, ingrediencemi ani energiemi) a na výsledku si pochutnali.

Na dalších stránkách najdete výběr z těch nejlepších receptů pro různé situace a nálady. Čekají vás jídla, co vás zahřejí nebo naopak ochladí, připomenou vám klasický

nedělní oběd u babičky nebo vás rázem přenesou na vaši vysněnou dovolenou v cizině. Naučíte se pokrmy, které připravíte s minimem nádobí, s téměř vyjednou ledničkou nebo s pramálem kuchařských zkušeností. Takové, které uspokojí všechny strážníky v rodině, milovníky masa i vegetariány, klasiky i experimentátory.

Bez správného plánování a organizace to nejde! Tedy jde, ale mnohem pomaleji a dráž. Proto jsme pro vás sepsali užitečné tipy a triky, díky kterým si lépe zorganizujete čas v kuchyni i na nákupech. Už žádné bezcílné bloumání po supermarketu ani lámání si hlavy s tím, co bude k obědu, na svačinu a jako dezert. Žádné plýtvání drahocenným časem, ingrediencemi ani energiemi. Odted' budete vařit s větší radostí, lehkostí i efektivitou.

Doufáme, že bude vaše plánovací kuchařka brzy pořádně zmuchlaná a plná flíčků od jídla. Právě to bude totiž znamenat, že se k ní budete neustále a rádi vracet. Ať pro inspiraci na celé menu, jeden recept, nebo praktickou radu.

Váš tým Jíme zdravě

UŽITEČNÉ TIPY: v kuchyni

1. Vše vracejte na své místo – Když v kuchyni víte, kam sáhnout, ušetříte spoustu času. Proto všechno vracejte na své místo. Možná budete sami překvapení, o kolik rychlejší a snadnější to při vaření rázem bude.

2. Nejpoužívanější suroviny mějte stále po ruce – Všimněte si, co při vaření používáte nejvíc, a dejte si to do jednoho šuplíku. Vyhnete se tak cestování po kuchyni, otevírání všech možných skříněk a zběsilému hledání.

Pro nás to je: sůl, pepř, řepkový olej, bio vývar, kmín, česnek, sušené ovoce a ořechy, kuskus, rostlinné smetany.

3. Plánujte dopředu – Pokud nebudete vařit podle našich plánů, věnujte pár minut (třeba při cestě do práce nebo v kavárně) tomu, abyste si dali dohromady, jak bude váš jídelníček nejbližších dní vypadat.

4. Zjednodušte si život – Na hnětení těsta použijte robot, na sekání

cibule sekáček a rýži si uvařte dopředu. Pokud chcete ušetřit čas ráno, snídani si připravte večer předem. Těsto na lívance uchovejte v lednici nebo si před spaním nachystejte ovesnou kaši přes noc, kterou ráno jen vytáhnete a servírujete.

5. Pořádek je základ – Pokud se chystáte na přípravu (především) složitějších jídel, nejdřív si uklid'te na pracovní ploše. Díky tomu se vám nic nebude plést pod ruce a vy budete rázem podávat lepší kuchařské výkony.

6. Doplnujte zásoby – Alespoň jednou týdně doplňte zásoby základních surovin, jako je mouka, mléko, máslo nebo luštěniny. Zabere vám to méně než hodinu času, ušetří mnohem víc.

7. Využijte neděli – Věnujte nedělní (pod)večer přípravě jednoduchého pokrmu, který můžete přes týden v případě nouze jen rychle ohřívát (třeba chilli con carne, které se dá jíst s pečivem i s rýží).

UŽITEČNÉ TIPY: při vaření

1. Vařte ve větším – Pokud vaříte například polévku, kari nebo chilli, připravte si rovnou víc porcí, které pak už stačí jen ohřívát. Aby vás jídlo nenudilo, měňte na něm posycky – využít se dá cibulka, semínka, bylinky nebo třeba i slaná granola. Z jídel, která můžou do mrazáku, hned schovejte pár porcí na později.

2. Používejte „správné“ plotýnky – Větší plotýnka se zahřívá déle. Proto si pro vaření vyberte takovou, která nejlépe odpovídá používanému nádobí.

3. Vodu zahřívejte v rychlovarné konvici – Jakmile vře, přelijte ji do hrnce. Je to mnohem rychlejší. Zároveň zkuste co nejpřesněji odhadnout potřebné množství vody, ať neplýtváte energií.

4. Hrnce zakrývejte pokličkami – Díky tomu ušetříte při vaření a ohřívání spoustu energie i času.

5. Využijte troubu na maximum – Když ji máte zapnutou, zkuste zapřemýšlet, co byste v ní ještě mohli upéct (třeba sušenky na svačinu anebo zeleninu na večerní polévku).

6. Troubu zbytečně neotvírejte – Nevypouštějte si drahocenné teplo, a pokud to jde, jídlo kontrolujte zvenku trouby.

UŽITEČNÉ TIPY: jak nakupovat

1. Nenačkejte v neděli večer – Zbydou na vás jen poslední „ošklivky“ a poloprázdný obchod, ve kterém se vám nebude chtít nakupovat nic zdravého.

2. Dělejte si nákupní seznam – Pokud ho nestihnete připravit dopředu, zastavte se na pár minut před vstupem do supermarketu a sepište si, co potřebujete koupit.

3. Nikdy nenačkejte hladoví – Hlad je sice nejlepší kuchař, ale nejhorší nákupčí. Hladoví pravděpodobně pořídíte potraviny, které normálně nejíte (a časem vyhodíte), nebo do košíku hodíte spoustu zpracovaných potravin, svačín a nezdravých tyčinek.

4. Vezměte si vlastní tašku – My nosíme naši *Jíme zdravě* plátěnku v každé kabelce a batohu. Do tašky s takovým nápisem se totiž horko těžko soukají brambůrky a další neřesti.

5. Nenechte se zlákat slevami – Nekupujte něco, co moc nejíte, jen proto, že je to ve slevě. Stejně to nakonec vyhodíte.

6. Předem zkontrolujte slevový leták supermarketu, do kterého máte namířeno. Třeba narazíte na slevu něčeho, co by se vám mohlo hodit.

7. Mléko a maso nakupujte jako poslední, ať se vám nezkaží.

8. Ovoce a zeleninu kupujte po kusech – Když pořídíte velké balení, které působí výhodněji, pravděpodobně ho celé nevyužijete a ve finále budete plýtvat penězi i jídlem.

9. Berte, co je v sezóně – Naše příroda vám nabízí tolik, tak toho v kuchyni využijte. Sezónní produkty jsou často mnohem levnější, chutnější a výživnější než ty, které k nám cestovaly přes půl světa.

UŽITEČNÉ TIPY: jak skladovat, ušetřit a neplýtvat

1. Spotřebujte zbytky – Pokud vám zbyde něco od každé suroviny, vždycky se z toho dá vyčarovat něco chutného a zdravého. Na našem webu najdete spoustu inspirace, díky které ušetříte peníze i potraviny.

2. Maso kupte do zásoby – Když víte, že z kuřecích prsou vaříte téměř každý týden, nakupte si je do zásoby klidně na pár měsíců dopředu.

3. Vyhněte se impulzivnímu nakupování potravin – Jestli to není na nákupním seznamu, tak to zřejmě nepotřebujete.

4. Nebud'íte líní – Neutrácejte za suroviny, které jsou rozdělené do malých svačinových sáčků. Třeba mandle nebo sušené ovoce si můžete rozdělit do sáčků sami.

5. Snažte se mít stále zorganizovanou ledničku – Díky tomu se nestane, že přehlédnete

potraviny, které se pak časem zkazí nebo je zbytečně koupíte znovu.

6. Přidejte se do členských programů supermarketů, které máte rádi – Často díky nim získáte přístup k výhodným nabídkám a ušetříte.

7. Polévka je vždycky dobrý nápad – Ze spousty zbytků (především zeleniny a obilovin) můžete udělat výtečnou polévku.

Bez zbytečného nádobí

Když není čas ztrácet čas umýváním nádobí nebo když vaříte v menší kuchyni, přichází na řadu tato kapitola. Najdete v ní recepty, které neplýtají vaším časem, vyžadují základní náčiní a nezaberou každý centimetr kuchyňské linky. Při jejich přípravě si vystačíte s pár miskami, hrncem a vařečkou.

Ať už nechcete trávit hodiny s houbičkou a saponátem po boku, chcete dát pohov myčce, nebo nemáte v kuchyni nekonečno prostoru (máváme vám, studenti na kolejích a nově přestěhovaní), k této kategorii se budete rádi vracet.



Kuřecí prsa v rajčatové omáče
s mozzarellou



Polévka s hlívu ústříčnou



Tvarohový koláč s rozinkami



Kuře na paprice s jáhlami



Brokolicová polévka



Skořicové sušenky

Nákupní seznam

ZE SPÍŽE

- řepkový olej
- žlutá cibule (2 malé + 2 středně velké)
- 5 stroužků česneku
- rajčatový protlak (1 lžíce)
- 600 g loupaných krájených rajčat z plechovky
- 1,7 l zeleninového vývaru (nebo vody s kvalitním zeleninovým bujonem)
- 100 g rozinek
- 160 g jáhel v suchém stavu
- 50 g ovesných vloček jemných
- 100 g celozrnné špaldové mouky hladké

KOŘENÍ A PEČENÍ

- 4 lžíce mleté sladké papriky
- ½ lžičky sušeného chilli
- 1 lžička sušené bazalky
- 1 lžička kmínu
- 1 lžíce sušené majoránky
- ½ lžičky kypřicího prášku do pečiva
- 3 lžičky mleté skořice
- 1 lžíce kukuřičného škrobu
- 80 g třtinového cukru
- 40 g medu

MLÉČNÉ A NEMLÉČNÉ VÝROBKY A VEJCE

- 125 g mozzarely
- 750 g odtučněného měkkého tvarohu z alobalu
- 60 ml polotučného mléka
- 400 ml smetany na vaření s 12 % tuku (nebo kokosového mléka z plechovky)
- 5 vajec velikosti M
- 55 g másla v tekutém stavu

MASO

- 2 kuřecí stehna s kostí (cca 400 g)

OVOCE A ZELENINA

- 300 g čerstvé hlívy ústřičné
- 1 střední brokolice

Souhrnný postup k celému plánu vaření

Nejprve předehejte troubu a připravte těsta na tvarohový koláč a skořicové sušenky. Nastavte si časovač a oba pokrmy dejte do trouby.

Poté dejte vařit těstoviny a jáhly. Až budou hotové, scedte je a dejte stranou. Hrnce umyjte, použijete je později na polévky.

Zatímco se těstoviny a jáhly vaří, začněte připravovat kuře na paprice. Jakmile se bude omáčka vařit, připravte kuřecí prsa v rajčatové omáčce s mozzarellou. Maso z kuřete na paprice vyndejte a dejte stranou, abyste se neopařili, až jej budete trhat na kousky.

Nyní budete mít čas připravit hlívkovou a brokolicovou polévku. Až se polévky budou vařit, natrhejte kuře a dejte jej do omáčky.

Uvařenou brokolicovou polévku rozmixujte a máte hotovo.

Kuřecí prsa v rajčatové omáčce s mozzarellou

Příprava: 15 minut
Teplná úprava: 25 minut

Obtížnost: snadné
Počet porcí: 4

- 240 g libovolných celozrnných těstovin v suchém stavu (nebo libovolné rýže)
- 500 g kuřecích prsou
- 1 lžíce řepkového oleje
- 1 malá žlutá cibule (nakrájená najemno)
- 1 stroužek česneku (prolisovaný)
- 1 lžíce rajčatového protlaku
- loupaná krájená rajčata z 1 plechovky (400 g)
- 1 lžička sušené bazalky
- 125 g mozzarely (nastrouhané najemno nebo nakrájené na plátky)
- sůl
- pepř

V hrnci přiveďte k varu dostatečné množství vody, osolte, do vroucí vody vložte těstoviny a vařte na středním plameni po dobu uvedenou na obalu. Poté je sceďte.

Kuřecí prsa osolte a opepřete z obou stran. V pánvi rozehřejte řepkový olej a prsa v celku na něm opečte z obou stran na středním až silném plameni – z jedné strany cca 3 minuty a z druhé 4 minuty. Prsa vyndejte z pánve a odložte je na později.

Pánev nechte na plotýnce, snižte plamen na mírný až střední stupeň a na zbylém výpeku 2 minuty opékejte nakrájenou cibuli s prolisovaným česnekem. Poté zvyšte plamen na střední stupeň, přidejte rajčatový protlak a zamíchejte. Následně přidejte krájená rajčata a bazalku a vše vařte 5 minut na středním plameni. Pokud se rajčata budou přichytávat, podlijte je troškou vody.

Do pánve poté vraťte opečená kuřecí prsa, zalijte je připravenou rajčatovou omáčkou a pokladte mozzarellou. Pánev přiklopte pokličkou a nechte na středním plameni dojít (zhruba 3–4 minuty).

Podávejte s uvařenými těstovinami.

Nutriční informace na 1 porci:

487 kcal

44 g bílkovin

48 g sacharidů

13 g tuků



Polévka s hlívou ústřičnou

Příprava: 10 minut

Tepelná úprava: 20 minut

Obtížnost: snadné

Počet porcí: 4

- 1 lžíce řepkového oleje
- 1 menší žlutá cibule (nasekaná najemno)
- 2 stroužky česneku
- 2 lžíce mleté sladké papriky
- ½ lžičky sušeného chilli
- 1 l zeleninového vývaru (nebo vody s kvalitním zeleninovým bujonom)
- 300 g čerstvé hlívy ústřičné
- 1 lžička kmínu
- 1 lžíce sušené majoránky
- sůl
- pepř

V hrnci rozehejete řepkový olej a na mírném plameni opečte najemno nasekanou cibuli. Poté utřete 1 stroužek česneku, přidejte jej do hrnce a smažte 2 minuty. Cibuli s česnekem zasypete sladkou paprikou a za stálého míchání opékejte další max. 1 minutu, než cibule zhnědne. Do hrnce následně přisypte sušené chilli a vše zalijte vývarem. Hlívu nakrájejte na nudličky a také přidejte do hrnce. Přiklopte pokličkou a vařte 10–15 minut na středním plameni.

Po uvaření polévku dochuťte kmínem, majoránkou, solí a pepřem. Nakonec do ní prolisujte zbývající stroužek česneku, promíchejte a podávejte.



Nutriční informace na 1 porci:

104 kcal

3 g bílkovin

11 g sacharidů

5 g tuků



Tvarohový koláč s rozinkami

Příprava: 15 minut (+ 30 minut chladnutí)
Tepelná úprava: 95 minut

Obtížnost: snadné
Počet porcí: 12

- 750 g odtučněného měkkého tvarohu z alobalu
- 60 ml polotučného mléka
- 80 g třtinového cukru
- 3 vejce velikosti M
- 100 g rozinek
- 1 lžice kukuřičného škrobu

Troubu předehřejte na 150 °C.

Ve větší míse si metlou vyšlehejte tvaroh, mléko, třtinový cukr a vejce. Stranou si obalte rozinky v kukuřičném škrobu, přidejte je do těsta v míse a vše promíchejte. Poté si připravte dortovou nebo koláčovou formu (Ø 20 cm), vyložte ji pečicím papírem (případně vymažte tukem) a připravené těsto do ní nalijte. Formu přemístěte do předehřáté trouby a pečte 90–95 minut při 150 °C.

Upečený koláč nechte nejprve vychladnout v troubě s otevřenými dvířky a následně ho dejte alespoň na 15 minut vychladit do lednice. Po vychlazení koláč nakrájejte na 12 dílků a podávejte.



Nutriční informace na 1 porci:

121 kcal

10 g bílkovin

16 g sacharidů

2 g tuků



Kuře na paprice s jáhlami

Příprava: 20 minut
Tepelná úprava: 30 minut

Obtížnost: snadné
Počet porcí: 4

- 350 ml vody
- 160 g jáhel v suchém stavu
- 100 g žluté cibule
- 2 kuřecí stehna s kostí (cca 400 g)
- 2 lžíce řepkového oleje
- 2 lžíce mleté sladké papriky
- 200 g loupáných krájených rajčat z plechovky
- 400 ml smetany na vaření s 12 % tuku (nebo kokosového mléka z plechovky)
- sůl
- pepř

V hrnci přiveďte k varu 350 ml vody, osolte, do vroucí vody vhodte jáhly a vařte do změknutí (zhruba 10 minut na středním plameni).

Cibuli si nakrájejte na kostičky. Kuřecí stehna osolte a opepřete. Rozpalte si 2 lžíce řepkového oleje a stehna na něm orestujte dozlatova (4 minuty z každé strany na silném plameni). Po orestování stehna vyjměte, dejte stranou a na stejnou pánev vložte nakrájenou cibuli. Orestujte dozlatova, posypte sladkou paprikou, přidejte loupáná rajčata se smetanou a vložte zpět orestovaná stehna. Vše vařte do zhoustnutí zhruba 20 minut na středním plameni. Stehna následně ze směsi vyjměte, roztrhejte vidličkou na menší kusky a libové maso s kůží vraťte zpět do hrnce. Kostí si můžete nechat třeba na přípravu vývaru.

TIP: Smetanu na vaření či kokosové mléko můžete nahradit mlékem s vysokým obsahem tuku. Přimíchejte ho ale do omáčky až poté, co ji stáhnete z plotýnky, aby se mléko nesrazilo.



Nutriční informace na 1 porci:

438 kcal

20 g bílkovin

38 g sacharidů

22 g tuků