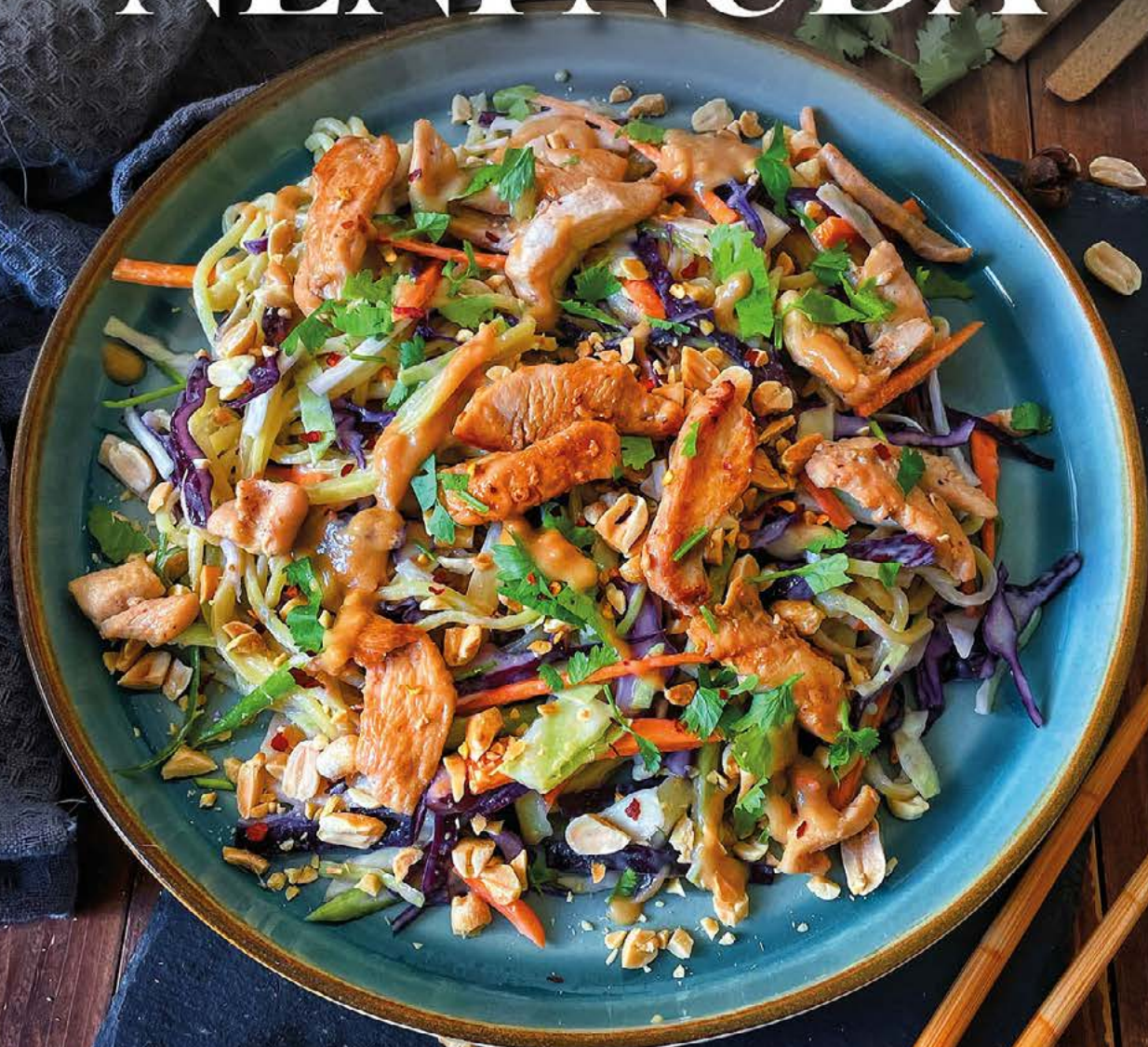


ZDRAVÝ JÍDLO NENÍ NUDA



Kateřina Pergnerová
alias @bananecek

 P R E S S

Zdravý jídlu není nuda

Vyšlo také v tištěné verzi

Objednat můžete na
www.cpress.cz
www.albatrosmedia.cz



Kateřina Pergnerová

Zdravý jídlu není nuda – e-kniha
Copyright © Albatros Media a. s., 2024

Všechna práva vyhrazena.
Žádná část této publikace nesmí být rozšiřována
bez písemného souhlasu majitelů práv.

ALBATROS  **MEDIA**

ZDRAVÝ JÍDLO NENÍ NUDA

Kateřina Pergnerová
alias @bananecek

 **CPRESS**

© Kateřina Pergnerová, 2024

ISBN tištěné verze 978-80-264-5116-7

ISBN e-knihy 978-80-264-5123-5 (1. zveřejnění, 2024) (ePDF)

Úvod

Když se mě před lety sem tam někdo z kamarádů zeptal, kdy vydám kuchařku, s úsměvem jsem kroutila hlavou. Tahle myšlenka pro mě byla naprosto vzdálená. Nevěřila bych, že si někdy splním sen.

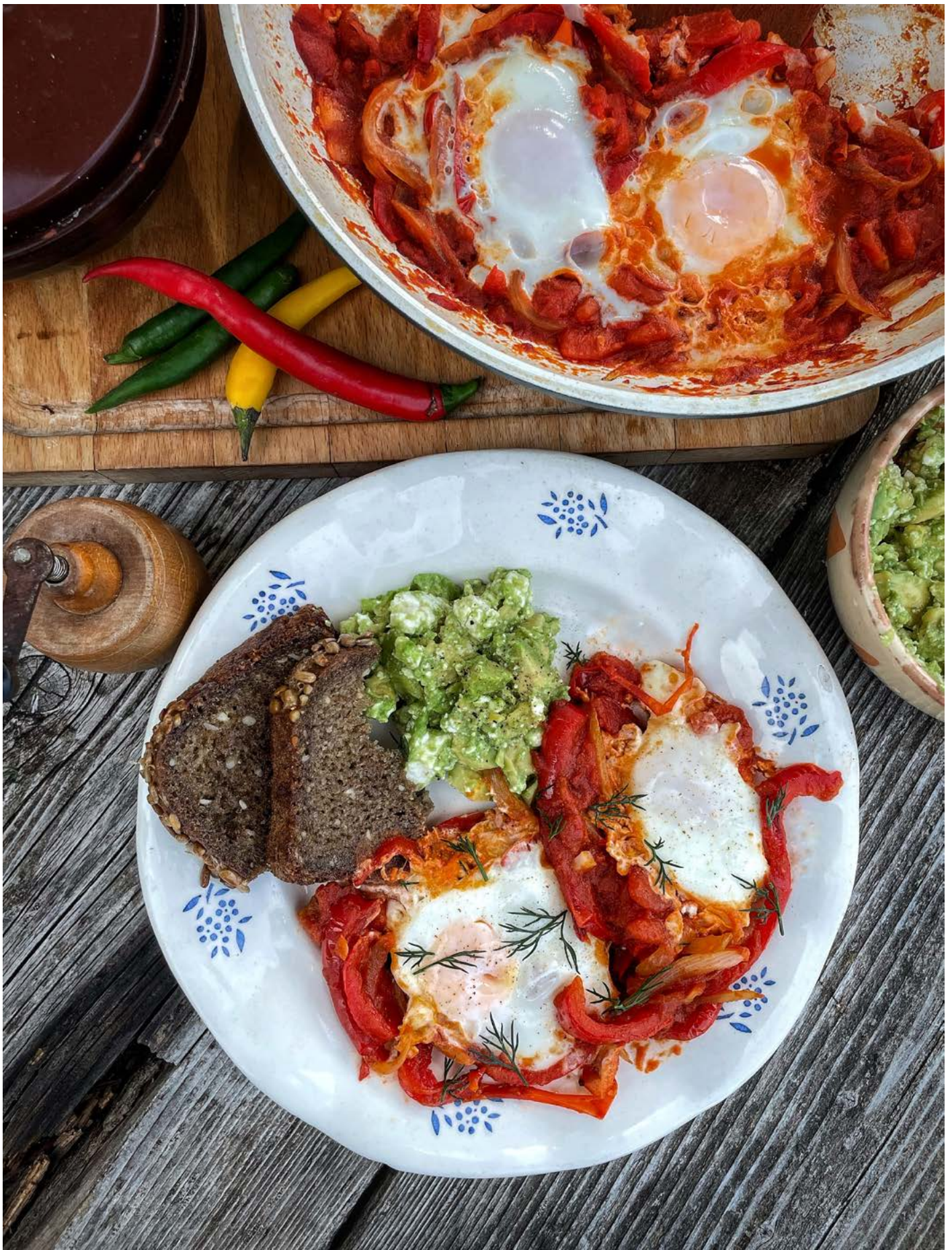
Vaření mě zajímalo od dětství, ale nejvíc jsem se mu začala věnovat po narození dcery. Začala jsem se víc zajímat o to, co jíme, a tehdy přišla první myšlenka na instagramový blog o zdravějším vaření.

Do kuchařky jsem se snažila vybrat od každého něco, aby si v ní každý našel to svoje a k receptům se třeba i rád vracel. Já v ní několik svých stálic mám.

Všechny recepty jsou opravdu jednoduché a zvládne je i úplný začátečník.

Prolistujte si pár stránek a řekněte sami: je zdravé jídlo nuda?

Snídaně



Shakshuka

Na 4 porce

Na shakshuku:

1 cibule, na tenké plátky
1 červená paprika, na tenké plátky
1 chilli paprička, zbavená semínek, najemno
2 stroužky česneku, najemno
1 plechovka krájených rajčat
8 menších vajec
1 lžíce olivového oleje
1 lžička uzené papriky
½ lžičky mletého římského kmínu
¼ lžičky mletého koriandru

Na ochucené avokádo:

1 avokádo, na kostky
šťáva z půlky citronu
½ lžičky citronové kůry
60 g balkánského sýra, rozdrobeného
čerstvě mletý pepř

Snídaně plná chutí, z jedné pánve a zasytí celou rodinu. Shakshuka se stala velmi populární v Izraeli, kde je považována za národní jídlo, ačkoliv je její původ severoafrický.

- 1.** V misce smícháme avokádo, citronovou kůru a šťávu, sýr a dle chuti opeříme.
- 2.** Ve velké pánvi rozežřejeme olivový olej a necháme na něm zkaramelizovat cibuli a papriku, trvá to asi 10 minut.
- 3.** Přidáme chilli, česnek, uzenou papriku, římský kmín a koriandr a necháme jen krátce rozvonět.
- 4.** Přidáme rajčata, osolíme, dobře promícháme a na mírném plameni vaříme 10 minut.
- 5.** Do směsi uděláme 8 důlků, do kterých vyklepneme vejce. Osolíme je, pánev přiklopíme a vaříme cca 10 minut.
- 6.** Podáváme s ochuceným avokádem a opečeným pečivem.



Pizza omeleta

Na 2 porce

3 vejce

65 g light mozzarely,
na plátky

2 plátky šunky s vysokým
obsahem masa, natrhané

3 cherry rajčátka, na plátky

1 žampion, na plátky

1 až 2 lžíce protlaku

½ lžíce olivového oleje

½ lžičky oregana

sůl

Pizzu k snídani? Já říkám ano. Tuhle snídani ocení (nejen) vaše děti. Pozvěte si je do kuchyně jako pomocníky a na omeletu přidejte cokoli, co máte rádi na klasické pizze.

- 1.** V misce si prošleháme vejce se solí.
- 2.** V pánvi si rozežřejeme olej a vlijeme do ní vejce.
- 3.** Necháme trochu zatáhnout, dáme stranou, potřeme protlakem a okořeníme oreganem.
- 4.** Na omeletu poklademe zbylé ingredience, vrátíme zpět na plamen a pod pokličkou necháme zatáhnout vajíčka a rozpustit sýr.



Ovesná borůvková snídaňová buchta

Na 9 porcí

140 g jemných ovesných vloček
140 g rýžové mouky
1 a ½ lžičky kypřicího prášku
½ lžičky jedlé sody
špetka soli
140 g řeckého jogurtu
110 g svěží kysané smetany
70 ml rostlinného mléka
2 vejce
80 g kokosového oleje, rozpuštěného
100 g čekankového sirupu
1 a ½ lžičky vanilkového extraktu
240 g borůvek

Zdravý domácí koláč zní jako skvělý start dne. Co nesníte, si můžete zamrazit a využít, až nebudete mít na přípravu snídaň dostatek času.

- 1.** Troubu předehřejeme na 190 °C.
- 2.** V míse smícháme suché ingredience.
- 3.** Ve druhé míse smícháme jogurt, kysanou smetanu, mléko, vejce, vanilkový extrakt, kokosový olej a čekankový sirup.
- 4.** Vmícháme suché ingredience a nakonec i borůvky.
- 5.** Formu vymažeme nebo vyložíme papírem na pečení.
- 6.** Směs vlijeme do formy a povrch uhladíme.
- 7.** Pečeme 30–35 minut.



Pečená vejce s fazolemi

Na 4 porce

2 lžíce olivového oleje
1 červená cibule, najemno
2 stroužky česneku, najemno
400g plechovka cizrny, slitá
400g plechovka cherry
rajčat
300 g pečených fazolí v to-
matové omáčce
1 hrst baby špenátu
4 vejce
1 lžíce čekankového sirupu
sůl
čerstvě mletý pepř

V tomhle receptu maso nehledejte. Díky cizrně a fazolím vás ale zasytí na opravdu dlouhou dobu. Přílohou může být jen kus pečiva, ale skvěle chutná také s pečenými bramborami nebo rýží.

1. Troubu předehřejeme na 200 °C.
2. V pánvi necháme na oleji změkhnout cibuli, trvá to asi pět minut.
3. Přidáme česnek a cizrnu a krátce osmažíme.
4. Vmícháme rajčata a fazole, přivedeme k varu, plamen stáhneme a přidáme špenát, který necháme zavadnout.
5. Ochutíme solí, pepřem a čekankovým sirupem.
6. Směs přendáme do formy na pečení, na čtyřech místech si lžící uděláme důlky a vyklepneme do nich vejce, která ještě osolíme a opeříme.
7. Pečeme 15-20 minut.



Banana bread

Na 1 bochník

2 vejce
120 g řeckého jogurtu
2 větší banány
90 g čekankového sirupu
50 g kokosového cukru
1 lžička vanilkového extraktu
60 g jemných ovesných vloček
150 g rýžové mouky
1 lžička jedlé sody
1 lžička skořice
70 g rýžových čokoládových peciček
volitelně ořechy nebo další ovoce

První, co si představím pod zdravým sladkým pečivem, je banana bread, proto tu recept na něj nesmí chybět. Zužítujete v něm přezrálé banány a přidat do něj můžete jakékoliv oříšky, čokoládu, ale třeba i další ovoce.

1. Troubu předehřejeme na 170 °C.
2. Formu na banana bread vyložíme papírem na pečení.
3. Ve velké míse prošleháme vejce, přidáme jogurt, rozmačkané banány, čekankový sirup, cukr a vanilku a ideálně pomocí mixéru vytvoříme hladké těsto. Pokud mixér nemáme, bude nám stačit i metlička.
4. Do směsi vmícháme vločky, mouku, sodu a skořici.
5. Pokud používáme čokoládu, ořechy nebo ovoce, vmícháme je nakonec.
6. Těsto dáme do nachystané formy a pečeme 30 minut.
7. Před podáváním necháme úplně vychladnout.