

# jíme zdravě

kolem světa

90 světových receptů  
přizpůsobených českým  
chutím i surovinám



  
JÍME  
ZDRAVĚ

# **jíme zdravě**

## **kolem světa**

Vydalo nakladatelství – © VERDON CAPITE s. r. o., Praha 2024

jako svou 21. publikaci, 192 stran

Sídlo společnosti: Bělehradská 858/23, 120 00 Praha 2

[www.jimezdrave.cz](http://www.jimezdrave.cz)

ISBN 978-80-88387-64-0

© VERDON CAPITE s. r. o., 2024, všechna práva vyhrazena

## 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** na 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**:

- ① – symbol pro označování všech VEGANSKÝCH receptů
- ② – symbol pro označování všech VEGETARIÁNSKÝCH receptů
- ③ – symbol pro označování všech BEZLEPKOVÝCH receptů

Pro snazší orientaci v našem označení používáme ovesné vločky vždy bezlepkové a čokoládu pouze veganskou. Pokud na ně ale nemáte alergii nebo intoleranci, použijte takovou variantu těchto surovin, na kterou 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,

vítejte na palubě již 21. kuchařky cestovní agentury Jíme zdravě. Dost možná jste s námi už ledakam cestovali – od roku 2015 se vás snažíme na talířích seznámit se zdravějšími verzemi zahraničních kulinářských hitů i českých klasik. Tentokrát ale naši milovanou maticku českou opustíme a procestujeme s vámi celý svět. Při zemi se držet nebudeme – to není náš styl. Místo toho spolu na talířích prozkoumáme kuchařská kouzla takřka ze všech světadílů. Na vlastní chuťové pohárky okusíte, co připravují ty nejlepší asijské babičky, co při odpolední kávě mlsají labužníci z Evropy i co si před hlavními chody servírují třeba v severní Africe. Během naší společné cesty na vás čekají lahodné snídaně, zajímavé předkrmy, poctivé polévky, skvělé hlavní chody a dokonalé dezerty.

A kam že vás to přesně vyvezeme? Protože víme, že milujete asijské chutě (a ruku na srdce – kdo by ne?), na stránkách kuchařky vás přeneseme do Číny, Indie, Vietnamu i Thajska. O pár receptů dál uděláme otočku do Afriky a posvítíme si i na Střední a Jižní Ameriku. A abychom nezapomněli na naše evropské sousedy

a jejich rozmanité národní kuchyně, zabalte si taky na cestu do Francie, Itálie, Švédska i Maďarska.

U žádného ze zdejších receptů nemusíte běhat po velkých hypermarketech ani specializovaných obchodech. Používáme ingredience, které jsou zpravidla běžně k sehnání. Některé z nich, například tahini nebo rýžové nudle, možná budete dávat do košíku poprvé – ale jsme si jistí, že si je zamilujete a budete je při vaření používat častěji.

Nemusíte se bát, že by na vás cizokrajné pokrmy byly moc pálivé, příliš nezvyklé nebo nepřijemně kořeněné. Všechny jsme si vzali pěkně do parády a upravili je tak, aby pro vás – české strávníky – byly chutné, přívětivé a stručně řečeno k sežrání, aniž by přitom zcela ztratily svoji autenticitu. V zásadě se tak jedná o zahraniční recepty přizpůsobené českým jazyčkům. Dali jsme si záležet, aby chutnaly i těm nejpřísnějším kritikům (neboli dětem) a také konzervativnějším jedlíkům, kteří nedají dopustit na vepřo-knedlo-zelo nebo krupicovou kaši.

Pro koho je tedy tato kuchařka? Pro všechny, které baví poznávat nové chutě a kteří by se rádi seznámili s jinými kulturami skrze jejich kulinářské speciality. Pro všechny, kteří milují jídlo a chtějí jeho prostřednictvím pečovat o svoje tělo, duši i blízké. A i pro všechny, kteří si zkrátka touží zpestřit jídelníček, aniž by si u toho složitě lámali hlavu. Pokud tedy chcete jíst zdravě a zároveň si u toho pochutnat na

pokladech zahraničních kuchyní, jste tu správně.

Za celou posádku Jíme zdravě vám přejeme lahodnou cestu plnou gastronomických zážitků. Věříme, že vám na ní bude chutnat – a až dorazíte na konec, moc rádi vás na ní kdykoli přivítáme znovu!

## Váš tým Jíme zdravě

# snídaně

СНІДАНКИ

وجبات الإفطار

desayunos

kahvaltılar

아침 식사

Ráno dělá den – a to platí bez ohledu na časové pásmo. Prožijte s námi lahodné začátky dne, při kterých se servírují vláčné muffiny, hřejivé kaše, nadýchané lívance a omelety k nakousnutí. V této kapitole jsme vybalancovali recepty sladké i slané, rychlé i pomalejší. To abychom uspokojili všechny vaše ranní chutě i tempa.

## Španělské muffiny (magdalenas)

**Příprava: 20 minut (+ 20 minut chlazení)**  
**Tepelná úprava: 35 minut**

**Obtížnost: snadné**  
**Počet kusů: 12**

- 3 vejce velikosti M
- 40 ml olivového oleje
- 1 lžice třtinového cukru
- 2 lžice medu
- 200 g celozrnné špaldové mouky hladké
- kůra z 1 menšího citronu (nastrouhaná na jemno)
- šťáva z 1 menšího citronu
- 80 ml ovesného mléka (lze nahradit polotučným)
- ½ lžičky kypřicího prášku do pečiva

Troubu dejte předehřívát na 175–180 °C a připravte si silikonovou formu na 12 muffinů.

Následně do vyšší nádoby rozklepněte 3 vejce a přidejte k nim olivový olej, třtinový cukr a med. Poté si nachystejte tyčový mixér se šlehačím nástavcem a směs v nádobě šlehejte 3–4 minuty při vysokém výkonu, dokud nevznikne pěna. Do vyšlehané pěny přidejte špaldovou mouku, citronovou kůru a šťávu, ovesné mléko a kypřící prášek a vypracujte hladké, řídké těsto.

Hotové těsto pomocí naběračky nebo lžice přelijte do připravené formy (jednotlivě prohlubně plňte do ¾ objemu). Naplněnou formu vložte do trouby a pečte 30–35 minut na 175–180 °C.

Po upečení vyndejte muffiny z trouby a nechte je ještě 20 minut chladnout ve formě. Poté je již můžete podávat.



### Nutriční informace na 1 kus:

130 kcal

4 g bílkovin

16 g sacharidů

5 g tuků



Kdo nezná muffiny, jako by nebyl! Verzi těchto roztomilých minidortíček existuje nespočet, a to jak ve slané, tak ve sladké verzi. Španělské las magdalenas však mezi svými příbuznými vynikají nadýchanou strukturou, zvučným jménem i složením těsta, kterým místo másla figuruje olivový olej. Tak neváhejte a vyzkoušejte!

# Ukrajinské lívance (syrnyky) s ovocným rozvarem

**Příprava: 15 minut**  
**Tepelná úprava: 25 minut**

**Obtížnost: snadné**  
**Počet porcí: 2**

- 250 g polotučného tvarohu z alobalu
- 30 g celozrnné špaldové mouky hladké
- 40 g ovesných vloček jemných
- 2 lžice medu v tekutém stavu
- ½ lžičky kypřicího prášku do pečiva
- 2 lžice slunečnicového oleje
- 1 vejce velikosti M

## NA ROZVAR:

- 200 g libovolného mraženého lesního ovoce (rozmraženého)
- 2 lžice medu
- kůra z ½ středního citronu (nastrouhaná na jemno)
- 50 ml vody
- 1 lžička kukuřičného škrobu

Troubu začněte předehřívát na 180–185 °C a nachystejte si plech (cca 30 cm × 40 cm), který vyložte pečicím papírem.

Do větší mísy vložte tvaroh, špaldovou mouku, ovesné vločky, med, kypřicí prášek, 2 lžice slunečnicového oleje a 1 vejce a ze směsi vypracujte lehce lepivé těsto. Poté si navlhčete ruce a na vyloženém plechu z těsta vytvořte celkem 8 kuliček o hmotnosti cca 55–60 g. Následně každou kuličku navlhčenou rukou stlačte na placku o výšce cca 1 cm.

Plech s plackami přemístěte do trouby a pečte 20–25 minut při 180–185 °C.

Mezitím si připravte rozvar. Do menšího hrnce vložte rozmražené lesní ovoce, med a citronovou kůru a na středním plameni přiveďte směs k varu. Následně směs vařte 4–5 minut na středním plameni a pravidelně ji promíchávejte, aby se spodek nepřipálil. Po uvedení době si v 50 ml vody rozmíchejte 1 lžičku kukuřičného škrobu, vzniklou směs přilijte do hrnce s ovocem a celou směs zahřívte další 1–2 minuty na středním plameni, dokud nezhoustne. Poté hrnec odstavte z přívodu tepla.

Až se dopečou lívance, rozdělte je do 2 talířů, každou porci přelijte ovocným rozvarem a podávejte.

**TIP:** Ke každé porci lívanců můžete přidat ještě 1 lžici bílého jogurtu nebo zakysané smetany.



## Nutriční informace na 1 porci:

668 kcal

22 g bílkovin

83 g sacharidů

25 g tuků



Lívance k snídani miluje každý správný jedlík. I proto vás chceme seznámit se syrniky, tvarohovými lívanci původem z Ukrajiny. Díky jejich nutričně bohatému těstu se hned po ránu zásobíte poctivou dávkou bílkovin i energie a v našem receptu tak najdete ideálního parťáka na start do nového dne. K dokonalosti už chybí jen teplý ovocný rozvar – a i na ten jsme mysleli.

## Egyptská omeleta s cuketou a pórkem

**Příprava: 40 minut**  
**Tepelná úprava: 30 minut**

**Obtížnost: snadné**  
**Počet porcí: 5**

- 1 malá žlutá cibule (50 g)
- 1 malý pórek (cca 100 g)
- 1 hrst čerstvé máty (5 g)
- 1 střední cuketa (cca 180 g)
- 10 vajec velikosti M
- ½ lžičky kypřicího prášku do pečiva
- 2 lžice řepkového nebo slunečnicového oleje
- 2 střední rajčata (2× cca 110 g)
- 50 g balkánského sýra
- sůl

Cibuli oloupejte a společně s pórkem a mátovými lístky ji nakrájejte najemno. Cuketu nakrájejte na tenká kolečka.

Poté si vezměte větší mísu, vyklepněte do ní všech 10 vajec, přidejte kypřicí prášek, nakrájenou mátu a sůl a vše vyšlehejte.

Nyní dejte předehřívat troubu na 200 °C a připravte si velkou pánev vhodnou do trouby. V připravené pánvi rozehejte 1 lžici oleje, přidejte nakrájenou cibuli a pórek a opečte 2–3 minuty na středním plameni. Poté do pánve přidejte další lžici oleje a nakrájenou cuketu a vše opečte další 1–2 minuty na středním plameni (kolečka cukety přitom rovnoměrně opečte z obou stran). Následně pánev odstavte, její obsah zalijte vyšlehanou vaječnou směsí, pánev dejte do trouby a pečte 20–25 minut při 190–200 °C.

Upečenou omeletu vyndejte z trouby a nechte ji 15–20 minut vychladnout. Mezitím nakrájejte rajčata na malé kousky a smíchejte je se solí. Balkánský sýr nadrobte.

Až omeleta vychladne, rozdělte ji na 5 porcí a podávejte s nakrájenými rajčaty a nadrobeným balkánským sýrem.

**TIP:** Před podáváním omeletu pokapejte citronovou šťávou.



### Nutriční informace na 1 porci:

- 248 kcal
- 15 g bílkovin
- 6 g sacharidů
- 18 g tuků



Vaječná omeleta patří k dokonalým snídaním na vidličku, které nám hned po ránu vykouzlí blažený úsměv na tváři. Omeleta egyptského původu zvaná eggah (čteme „aeg-ga“) se od té české liší jen tím, že kromě vajíček se v ní na skvělé chuti podílí také zelenina, čerstvé bylinky, koření a případné maso. Je zkrátka sytější, chutově bohatší a krásně nadýchaná – a přesně proto stojí za vyzkoušení.



## Turecká míchaná vajíčka (menemen)

**Příprava: 15 minut**  
**Tepelná úprava: 10 minut**

**Obtížnost: snadné**  
**Počet porcí: 2**

- 1 malá žlutá cibule (50 g)
- 1 malá zelená paprika (130 g)
- 2 střední rajčata (2× 50 g)
- 5 g čerstvé petrželové natě
- 2 lžičky olivového oleje
- 4 vejce velikosti M
- ½ lžičky mletého římského kmínu (lze vynechat)
- sůl
- pepř

Cibuli oloupejte a nakrájejte najemno. Papriku a rajčata omyjte a nakrájejte na malé kostičky. Petrželovou nať nasekejte najemno.

Nyní si v pánvi na středním plameni rozehejete 2 lžičky olivového oleje, přidejte nakrájenou cibuli a papriku a opékejte 3–4 minuty na středním plameni. Poté přidejte nakrájená rajčata a mletý římský kmín a vše opékejte další 2–3 minuty na středním plameni. Následně do pánve vyklepněte 4 vejce, celou směs osolte a opepřete a za stálého míchání obsah pánve opékejte 1–3 minuty na středním plameni, dokud vajíčka náležitě neztuhnou. Jakmile získají požadovanou konzistenci, vmíchejte do pánve nasekanou petrželovou nať a pánve odstavte z ohřevu.

Hotová míchaná vajíčka rozdělte do 2 talířů a podávejte.



Máte rádi míchaná vajíčka? Pak si s námi pochutnejte na jejich turecké verzi, která vám možná připomene klasické české lečo v lehce pikantnějším provedení. Tohle jednoduché a přitom báječné jídlo je perfektní volbou nejen na snídani, ale i k lehké večeři – zvlášť když navrch přihodíte ještě oblíbený sýr.



### Nutriční informace na 1 porci:

292 kcal

16 g bílkovin

9 g sacharidů

22 g tuků

## Korejská rolovaná omeleta

**Příprava: 15 minut**  
**Tepelná úprava: 10 minut**

**Obtížnost: snadné**  
**Počet porcí: 2**

- 1 malá mrkev (cca 60 g)
- 1 stonk jarní cibulky (cca 18 g)
- 3 vejce velikosti M
- 1 lžice řepkového oleje
- sůl

Mrkev oloupejte a nakrájejte na velmi drobné kostičky. Stonk jarní cibulky nakrájejte najemno.

Poté si ve větší míse vyšlehejte vejce, přidejte nakrájenou mrkev, jarní cibulku a sůl a promíchejte.

Nyní si v menší pánvi na středním plameni rozehejte ½ lžice řepkového oleje. Poté snižte plamen na mírný až střední stupeň, nalijte do pánve ½ vaječné směsi, směs rozprostřete po celé ploše pánve jako při přípravě palačinek a nechte vejce usadit. Po 1–1,5 minutách zahřívání by spodek směsi měl být bělavý a vršek stále mírně tekutý. V tuto chvíli omeletu částečně srolujte – ½ omelety by měla zůstat nesrolovaná. Nejlépe se vám rolovat pomoci 2 špachtlí či vařeček.

Takto částečně srolovanou omeletu přesuňte k jednomu okraji pánve, volnou část pánve lehce potřete trochou řepkového oleje a nalijte na ni další část vaječné směsi (právě tolik, aby zakryla volnou část pánve a zároveň lehce překryla nesrolovanou část omelety). Opět zahřívajte 1–1,5 minuty, dokud spodek nezbledá a vršek nebude ještě mírně tekutý, a následně celou omeletu – včetně nové části – zarolujte opět až na poslední třetinu.

Tímto způsobem postupně spotřebujte všechny zbytek vaječné směsi. Se závěrečnou dávkou tentokrát omeletu zarolujte zcela ke kraji.

Z hotové omelety vytvarujte pomocí 2 špachtlí podlouhlý kvádř (konce mu zůstanou oblé, ale tělo by mělo mít poměrně ostré hrany a celkem 4 strany – širokou horní, širokou spodní a 2 užíš boční). Takto vytvarovanou omeletu opékejte na pánvi 30–60 sekund z každé jednotlivé strany.

Hotovou omeletu přendejte na krájecí prkénko a nechte 2–3 minuty chladnout. Následně ji nakrájejte na 8 kousků, ty rozdělte do 2 talířů a podávejte.

**TIP:** Omeletu podávejte pokapanou chilli omáčkou anebo sójovou omáčkou.



### Nutriční informace na 1 porci:

- 198 kcal
- 11 g bílkovin
- 3 g sacharidů
- 16 g tuků



Recept jako stvořený pro všechny, kteří si potrpí na precizně připravené jídlo. Korejská rolovaná omeleta Gyeran mari (čteno „kjeran mari“) lahodí jak oku, tak i chuťovým pohárkům. S její výrobou si sice trochu pohrajete, ale žádný strach, zvládnete to levou zadní!