

SUROVINY

- 100 - 200 g vepřové panenky
- 1 lžice kvalitní hořčice
- 2 lžice ghee nebo oleje
- 1 snítek čerstvého tymiánu nebo ½ lžičky sušeného
- 100 g zelených fazolek, očištěných od stopek
- ½ červené cibule nakrájenou na malé měsíčky
- ½ červené papriky nakrájené na nudličky
- ½ žluté papriky nakrájené na nudličky
- šálek jogurtu nebo zakysané smetany
- hrst nasekané pažitky
- 1 lisovaný česnek
- 1 lžička kvalitní směsi koření na grilování
- sůl, pepř

POSTUP

Předejdeme si troubu na 180°. Očištěnou a osolenou panenku potřeme hořčicí a posypeme grilovacím kořením. Na pánev dáme lžici tuku, rozpálíme, přidáme tymián a zprudka opečeme panenku ze všech stran. Přendáme do zapékací misky a vložíme do trouby na cca 10 minut. Panenka by měla být upečená dozlatova. Mezitím na pánvi rozejdeme druhou lžici tuku a orestujeme fazolky s cibulí, cca 3 minuty. Přisypeme papriky, osolíme, opepříme a restujeme ještě cca 2 minuty.

VEPŘOVÁ PANENKA SE SALÁTEM

SUROVINY

POSTUP

Jogurt nebo smetanu smícháme s pažitkou a česnekem, můžeme dochutit solí a pepřem.

Na talíř dáme panenku nakrájenou na plátky, přidáme fazolkový salát a bylinkový dip.



VEPŘOVÁ PANENKA SE SALÁTEM

SUROVINY

- 2 žampiony portobello
- 1 lžíce olivového oleje
- sůl, pepř
- hrst cherry rajčat
- 1 mozzarella
- hrst lístků bazalky
- 1/2 lžičky sušeného tymiánu
- 2 lžičky balsamického octa
- přílohová zelenina

POSTUP

Portobello zbavíme nožiček. Z vnitřní strany pokapeme olejem, osolíme, opepříme a dáme na 5 minut na gril. Mezitím si přepůlíme cherry rajčata, natrháme mozzarellu a společně s tymiánem v míse promícháme. Portobello pokapeme balsamickým octem, naplníme směsí rajčat, mozzarely a tymiánu. Dáme na gril na dalších cca 5 minut. Hotové posypeme čerstvou bazalkou a přidáme dostatečné množství přílohové zeleniny.



PORTOBELLO

SUROVINY

- 100 - 200 g lučiny (nebo 100 g lučiny a 100 g tvarohu)
- lžíce zakysané smetany
- 100 g řepy (vakuované nebo vařené)
- 1 stroužek česneku
- sůl, pepř
- listy salátu, paprika nebo oblíbená zelenina

POSTUP

Řepu nastrouháme na jemném struhadle, česnek prolisujeme. Vše smícháme s lučinou a se zakysanou smetanou. Podle chuti osolíme, opepříme. Podáváme na listech salátu, paprice nebo přikusujeme oblíbenou zeleninu.

POMAZÁNKA
Z ČERVENÉ
ŘEPY

SUROVINY

- 100 - 150 g čerstvého lososa bez kůže nebo tuňáka
- 1 lžíce citrónové šťávy
- 1 lžíce dijonské hořčice
- 1 šalotka
- sůl, pepř
- 1 lžíce nasekaného kopru (pokud nemáte v zásobě, doporučujeme koupit lyofilizovaný)
- lžička nasekaných kaparů
- salát

POSTUP

Lososa nakrájíme na velmi drobné kostičky a promícháme se zbylými přísadami. Necháme 5 minut odpočinout, případně dochutíme solí a citronem podle vlastní chuti. Podáváme vychlazené s listy salátu.

TATARÁK Z LOSOSA

SUROVINY

- 1 lžíce ghee nebo kvalitního oleje
- 1 cibule nebo šalotka
- kostka čerstvého droždí
- 2 lžíce Lučiny, tvarohu nebo žervé
- sůl a čerstvě namletý pepř
- 1 lžička kvalitní hořčice
- 2 vejce
- listy salátu
- ½ talíře zeleniny dle sezónnosti a chuti

POSTUP

Na nepřilnavé pánvi rozežřejeme ghee a orestujeme na něm najemno nasekanou cibulku. Jakmile cibulka zesklovatí, přidáme do pánve rozdrobené droždí a necháme ho rozpustit. Pak přidáme rozšlehaná vejce a mícháme do konzistence míchaných vajíček. Odstavíme z plotny, přidáme Lučinu, hořčici, sůl a pepř a promícháme dohladka. Necháme zchladnout. Podáváme na listech salátu s dostatečným množstvím zeleniny.

DROŽŽOVÁ POMAZÁNKA

SUROVINY

- 100 g zelených fazolek (čerstvé nebo mražené)
- 1/2 červené cibule
- 100 g cherry rajčat
- 1 lžička tymiánu
- 100-200 g kuřecích stehenních řízků
- 2 lžíce olivového oleje
- sůl, pepř

POSTUP

Maso potřeme olivovým olejem, osolíme, opepříme a dáme na gril nebo orestujeme na pánvi. Fazolky očistíme, zbavíme stopek a přepůlíme. Dáme vařit do osolené vody cca na 8 minut, poté prudce zchladíme ledovou vodou (ledem). Cherry rajčata přepůlíme a dáme do misky. Přidáme fazolky, na tenké plátky nakrájenou cibuli, tymián a trochu soli. Promícháme. Salát dáme na talíř a přidáme grilované maso. Můžeme podávat s dipem ze zakysané smetany, česneku a pažitky.

FAZOLKOVÝ SALÁT S MASEM

SUROVINY

- 200 g rajčat
- 100-150 g mozzarely v nálevu
- hrst bazalky nebo lžíce bazalkového pesta
- 1 lžíce olivového oleje
- sůl, pepř

POSTUP

Rajčata i mozzarellu nakrájíme na plátky a skládáme postupně na talíř. Zalijeme lžící oleje, osolíme, opepříme a posypeme lístky bazalky, případně nahradíme bazalkovým pestem.



RAJČATA S MOZZARELLOU

SUROVINY

Na 2 porce:

- 5 vajec
- větší hrst nastrouhaného sýru dle výběru - čedar, parmazán, mozzarella
- větší hrst kvalitní slaniny nebo šunky
- 1 menší nastrouhaná cuketa
- hrst čerstvých / sušených bylinek podle chuti
- (petrželka, kopr, koriandr)
- hrst nakrájeného pórků
- sůl, pepř
- 1 lžíce oleje

POSTUP

Troubu předehřejeme na 180 °C. Ve větší míse promícháme vejce, přidáme všechny ingredience a pořádně zamícháme. Formu na muffiny jemně vytřeme olejem a naplníme připravenou směsí. Dáme do trouby pečeme cca 20 –30 minut.

SLANÉ MUFFINY

SUROVINY

- 4 listy hlávkového salátu
- (může být i ledový, římský)
- 2 plátky kvalitní šunky
- 2 plátky kvalitního sýru dle výběru
- (může být i Lučina, gervais)
- 1 uvařené vejce nakrájené na plátky
- ½ talíře oblíbené zeleniny k přikusování (mrkev, paprika, rajče, okurek...)

POSTUP

Listy pořádně očistíme vodou a osušíme. Na dva listy dáme plátek šunky, plátek sýru (nebo namažeme gervais, Lučinou), přidáme plátky vejce. Obložené listy zakryjeme dalším listem, aby nám tak vznikl sendvič. Můžeme ještě přepůlit. Dáme na talíř společně s přílohovou zeleninou.

SALÁTOVÝ SENDVIČ

SUROVINY

- 2 ks vařené / vakuované červené řepy
- 100 g čerstvého sýra (kozí, ovčí)
- 1 lžička piniových semínek
- 1 lžíce kvalitní sójové omáčky
- 2 lžíce olivového oleje
- 1 lžička medu
- 2 lžíce citronové šťávy
- tymián
- rukola/polníček apod.

Tip:

- Pokud nemáte rádi řepu, zkuste s okurkou a kedlubnou nebo klasické carpaccio s rajčaty.
- Řepa je skvělá v tom, že je celoroční.

POSTUP

Očištěnou řepu nakrájejte na co nejtenčí plátky, nejlépe na struhadle. Pokud máte vakuovanou, rovnou nakrájejte. Citronovou šťávu, sójovou omáčku, olivový olej a med pořádně promíchejte, až vznikne dressing.

Na talíř rozprostřete rukolu, na to naaranžujte plátky řepy, přelijte je dressingem, rozdrobte na ně sýr a posypte nasucho opraženými piniovými semínky.

Pokud není čas, řepu můžete nakrájet na kostičky a vše smíchat.

CARPACCIO Z ČERVENÉ ŘEPY

SUROVINY

- 1 větší tuňák ve vlastní šťávě
- 100 g lučiny nebo tvarohu nebo mix půl na půl
- hrst strouhaného sýru
- 1 jarní cibulka nebo hrst nakrájeného póru
- 1 lžíce olivového oleje
- sůl, pepř
- zelenina k namazání pomazánky - papriky, salát little gym, okurek, kedlubna

POSTUP

Vodu z tuňáka slijte, dejte do misky, přidejte lučinu. Pořádně promíchejte, kdo má rád hladší konzistenci, může rozmixovat. Přidejte sýr, sůl, pepř, olej a nakrájený pórek. Promíchejte. Pomazánku podávejte na vybrané zelenině.

TUŇÁKOVÁ POMAZÁNKA

SUROVINY

- 2 - 4 lžíce tvarohu
- 2 -3 lžíce lučiny
- 2 vajíčka uvařená natvrdo
- hrst pažitky
- 1 lžička dijonské hořčice
- sůl, pepř

POSTUP

Lučinu, tvaroh, hořčici a žloutky rozmícháme dohladka. Přidáme na kostičky nakrájený bílek a pažitku. Ochutíme solí a pepřem, můžeme i pár kapkami citronu. Servírujeme na listech salátu nebo papriky, nebo vybranou zeleninu jen k pomazánce přikusujeme.

VAJÍČKOVÁ POMAZÁNKA

SUROVINY

- 1 menší cuketa
 - 1 menší avokádo
 - 2 lžičky lahůdkového droždí
 - parmezán - nastrohaný
 - 1 lžička limetkové nebo citronové šťávy
 - 1 lžička olivového oleje
 - hrst čerstvé bazalky
 - sůl
 - cherry rajčata
- Upozornění: Tento typ večeře s avokádem zařazujte jen 1 -2 x do měsíce. Je to tuk.

POSTUP

Škrabkou na zeleninu julienne vytvoříme z cukety špagety (můžete použít i spiralizér) nebo cuketu na tenké nudličky pokrájíme nožem. Avokádo, olivový olej, limetkovou šťávu, bazalkové lístky rozmixujeme dohladka. Osolíme, opepříme. Cuketové špagety dáme do hlubšího talíře nebo mísy, pokud někdo chce, může si je narychlo orestovat - cca 30 vteřina - na pánvi a dáme do mísy či talíře. Zalijeme avokádovou omáčkou a pořádně promícháme. Posypeme lahůdkovým droždím a parmazánem a na čtvrtky nakrájenými cherry rajčaty.

CUDLE S OMÁČKOU

SUROVINY

na wrap - 2 porce

- 5 vajec
- mozzarella
- lžíce psyllia
- ghee

náplň - 1 porce

- 100 g kuřecího nebo krůtího masa
- 1 lžíce strouhaného parmazánu
- 2 cherry rajčata
- 1 jarní cibulka nebo ½ červené cibule
- 1 lžíce kvalitní majonézy
- 1 lžíce kvalitní hořčice
- 100 g salátu jako příloha - rukola, polníček, hlávkový salát, mix salátu

POSTUP

Mozzarellu natrháme, přidáme vejce a psyllium. Vše rozmixujeme a necháme 10 minut odstát. Na pánvi rozežřejeme ghee a uděláme z těsta 1-2 wrapy.

Maso nakrájíme na nudličky, orestujeme na lžíci ghee, osolíme, opepříme. Wrap pomažeme hořčicí a majonézou, poklademe nudličky masa, přidáme na kolečka nakrájená rajčata a cibulku. Posypeme parmazánem. Wrap zabalíme. Podáváme s listovým salátem.


WRAP S MASEM

SUROVINY

- ½ talíře zeleniny dle výběru - řepa, chřest, brokolice, cibulka, fazolky, cuketa, lilek...
- ½ talíře sýru dle výběru - feta, kozí, bryndza, mozzarella, parmazán
- 1 lžice olivového oleje
- 1 snítka tymiánu
- sůl, pepř

POSTUP

Přehřejte troubu na 220 stupňů. Zeleninu očistěte, nakrájejte na menší kousky, zakápněte olejem a promíchejte. Dejte na pekáč, přidejte tymián, osolte, opepřete, můžete přidat i česnek. Vložte do trouby a pečte do změknutí, cca 15-30 minut podle vybrané zeleniny. Před koncem pečení můžete přidat na zeleninu vybraný sýr nebo dát sýr na talíř až na upečenou zeleninu.



PEČENÁ
ZELENINA
SE SÝREM

SUROVINY

- ½ talíře čerstvé zeleniny nebo salátu
- ½ talíře bílkovin s tuky - vejce, tuňák, sýry, občas kvalitní šunku, slaninu, tempeh, avokádo, olivy, ořechy, semínka - podle chuti a preferencí



OBLOŽENÝ TALÍŘ

POSTUP

Suroviny dle výběru dáte na talíř.

SUROVINY

100 g kvalitní šunky nebo
vařeného krůtího(kuřecího)
100 g plátkového tučného sýru
100 g čerstvého nebo mraženého
hrášku (rozmrazit)
několik lžic zakysané smetany
nebo kvalitní domácí majonézy
½ malé cibule
1 česnek (nemusí být)
sůl, pepř

POSTUP

Sýr, šunku nakrájíme na tenké nudličky, přidáme čerstvý nebo rozmražený hrášek, zakysanou smetanu, rozmačkaný česnek, osolíme, opepříme, zamícháme. Pokud je salát moc hustý, přidejte smetany, pokud řídký, přidejte hrášek, sýr nebo česnek. Podávejte se zeleninou, salátem.

DOMÁCÍ
VLAŠSKÝ
SALÁT

SUROVINY

- 1 hermelín (camembert/kozí sýr)
- 1 lžíce olivového oleje
- 1 snítka čerstvého rozmarýnu
- 1 stroužek česneku
- 1 lžička čtyřbarevného pepře
- sůl
- zelenina dle chuti

POSTUP

Troubu předehřejte na 240 stupňů. Olej, oloupaný česnek, rozmarýn, sůl a pepř dáme do hmoždíře nebo misky a rozmělníme. Touto kořenící směsí potřeme sýr a dáme ho do trouby zapéct na cca 8 minut.

Na talíř si nachystáme syrovou, vařenou nebo pečenou zeleninu dle výběru a přidáme sýr.



ZAPEČENÝ SÝR

SUROVINY

- 50 g čočky Beluga
- 3 vejce
- lžíce pancetty nebo kvalitní slaniny
- 1 lžíce ghee nebo oleje
- ½ cibule
- 3 mrkve
- 1 paprika
- hrst nasekaného koriandru nebo petrželky
- sůl, pepř, chilli
- 2 lžíce zakysané smetany
- 1 česnek
- 50 g strouhaného sýru čedar

POSTUP

Čočku uvaříme. Mrkev nakrájíme na kostičky a uvaříme. Cibuli, pancettu, maso nakrájíme na kostičky a osmahneme na lžíci ghee. Přidáme nadrobno nakrájenou papriku, orestujeme. Vložíme uvařenou scezenou mrkev a čočku, pořádně zamícháme, osolíme, opepříme. Zakysanou smetanu smícháme s prolisovaným česnekem. Na talíř dáme čočkovou směs, přidáme česnekovou smetanu, posypeme koriandrem nebo petrželkou, strouhaným sýrem, můžeme přidat chilli.



ČOČKA
BELUGA

SUROVINY

2 porce:

- 150 - 200 g čedaru nebo jiného tvrdého sýru
- 120 g nakrájených špenátových listů
- 3 vajíčka
- 1 lžíce oleje

POSTUP

Přehřejeme troubu na 180 °C. Na pánvi rozežřejeme olej a dáme do něj „zavadnout“ nakrájený špenát. Trvá to jen chvíli, objem listů se výrazně zmenší. Vajíčka pořádně rozkvedláme, přidáme nastrouhaný sýr a vychladlý špenát.

Lžící nabereme směs a postupně tvoříme placičky na plech vyložený pečicím papírem. Dáme do trouby a pečeme dozlatova.

SÝROVO- ŠPENÁTOVÉ PLACKY

SUROVINY

- 100 - 200 g kuřecích prsou
- 2 menší hlávky pak-choi salátu nebo 1 větší (případně 150 g baby špenátu)
- 1 pomeranč - ve večerních hodinách výjimečně
- 2 lžíce oleje
- 4-6 vlašských ořechů
- 1 malá chilli paprička nasekaná (nemusí být)
- hrst bazalky
- sůl, pepř

POSTUP

Troubu předehřejte na 180 °. Kuřecí prsa osolte, opepřete a zprudka opečte na lžíci oleje, cca 2 minuty z každé strany a dejte je do trouby na cca 5 minut. Mezitím si nachystejte salát. Pak-choi nakrájejte, ½ pomeranče oloupejte a dužinu očistěte tak, aby vám zbyla úplně bez bílé slupky. Druhou půlku pomeranče odšťavněte. Na lžíci oleje zprudka orestujte pak-choi cca minutu. Přisypte ořechy a přidejte pomerančovou šťávu. Krátce prohřejte a odstavte ze sporáku. Promíchejte s chilli papričkou, bazalkou a dužinou pomeranče, osolte a opepřete dle chuti. Kuřecí prsa nakrájejte na plátky a přidejte na salát.

KUŘECÍ SALÁT S POMERANČEM



PIZZA

SUROVINY

- 2 porce
 - na těsto
 - 5 vajec
 - mozzarella
 - lžíce psyllia
 - k tomu stroužek česneku
 - lžička oregana
-
- na náplň
 - cokoliv máte rádi, např.
 - 2 lžíce bazalkového pesta
 - 100 g rukoly
 - 200 g nakrájených cherry rajčat
 - 4 lžíce strouhaného parmazánu nebo
 - si můžete udělat pizzu šunkovou / quattro formaggi / špenátovou / tuňákovou / žampiónovou apod.

POSTUP

Troubu předehřejeme na 160 °C. Vejce rozmixujeme s natrhanou mozzarellou a psylliem. Směs na těsto okořeníme oreganem a česnekem, promícháme a necháme cca 5 minut odstát.

Mezitím

si nachystáme kulatou formu na pizzu nebo zapékací pánev (může být i obyčejný plech) a vyložíme

pečicím papírem. Nalijeme směs a dáme péct těsto na 5–8 minut do předehřáté trouby.

Mezitím si nachystáme náplň. .

Upečené těsto potřeme pestem, dáme rukolu, nakrájená rajčata, posypeme parmazánem.

Pokud si chystáte jiný druh pizzy, ingredience dejte na upečené těsto a vložte ještě na cca 10-15 minut do trouby zapéct.

SUROVINY

- 2 vejce
- 60 g tučného tvarohu
- lžíce mascarpone - lze vynechat
- 1 lžíce čerstvé bazalky
- hrst listů baby špenátu
- 1 lžička psyllia (můžete vynechat)
- sůl
- 2 lžíce olivového oleje nebo ghee
- plátek uzeného lososa (cca 20 g) nebo kvalitní šunky
- 2 lžíce lučiny
- 1 lžíce nasekané pažitky
- ½ talíře zeleninového salátu dle výběru

POSTUP

V robotu rozšleháme tvaroh s vejci, špenátem, bazalkou, a špetkou soli v řídké těsto. Rozehřejeme pánev, dáme trochu oleje a usmažíme z těsta postupně 2 palačinky. V misce promícháme lučinu, na kousky nakrájeného lososa (šunky) a nasekanou pažitku. Hotové palačinky potřeme vrstvou lososového žervé, zarolujeme a přepůlíme. Podáváme se zeleninovým salátem.

ŠPENÁTOVÉ ROLKY S LOSOSEM

SUROVINY

Ingredience na 2 porce:

- 100 g vařené brokolice
- 2 lžíce jogurtu nebo zakysané smetany
- 200- 300 g lučiny
- sůl
- pepř
- můžeme ozdobit konopnými semínky a zeleninou.

POSTUP

Uvařenou brokolici s jogurtem a lučinou rozmixujeme, ochutíme solí a pepřem. Můžeme přidat i prolisovaný česnek. Můžeme ozdobit.

Ingredience lze také jen smíchat a brokolici nadrobit.

BROKOLICOVÁ POMAZÁNKA

SUROVINY

- 300 - 500 ml vývaru
- ½ talíře oblíbené vařené nebo syrové zeleniny
- (mrkev, brokolice, zelené nebo žluté fazolky, cuketa, jarní cibulka, pórek, restované nebo vařené houby, chřest, ředkvičky, brokolice, květák, špenát, výhonky, klíčky ...)
- ½ talíře bílkovin
- (vajíčka, vařené maso nebo ryba, nudle z těsta z bílkovin...)
- čerstvé bylinky na dochucení (koriandr, kopr, petržel, bazalka, ...)
- Semínka na dozdobení
- (sezamová, slunečnicová, dýňová...)

POSTUP

Vybrané ingredience dáme ve správném poměru na talíř a zalijeme horkým vývarem.



OBLOŽENÝ VÝVAR

SUROVINY

- 2 porce
- 400 g mrkve, očištěné a nastrouhané najemno
- 2 jarní cibulky nakrájené najemno
- 1 stroužek česneku prolisovaný
- 4 snítky tymiánu nebo lžičku sušeného
- 2 lžíce psyllia
- 2 vejce
- 100 g Lučiny nebo tvarohu
- 100 g sýru (parmazán, čedar)
- sůl a pepř
- 2 lžíce rozpuštěného ghee nebo olivového oleje
- rukola jako příloha
- na dip
- hrst nasekané pažitky
- hrst řeřichy
- 150 g zakysané smetany
- 1 stroužek prolis. česneku

POSTUP

Všechny ingredience na placky včetně ghee dáme do mísy a pořádně promícháme. Všechny ingredience na dip smíchejte v menší misce. Z mrkvové směsi tvarujte malé hromádky, zploštěte je vidličkou a na středním stupni opékejte na pánvi s nepřilnavým povrchem z každé strany 3–4 minuty.

Podávejte s dipem.

Placičky můžete udělat i v troubě, dáte péct na 180° cca 15–20 minut.

MRKVOVO- SÝROVÉ PLACKY

SUROVINY

- 1-2 velké papriky
- 100-150 g parmazánu, čedaru nebo 1 balení tvarůžků
- (můžeme použít i fetu nebo kozí sýr)
- pórek
- 2 stroužky česneku
- 1 lžíce ghee nebo oleje

POSTUP

Troubu předehřejeme na 180 °C. Papriky umyjeme, rozpůlíme, zbavíme jadérek a potřeme ghee. Dáme péct na 15 minut do trouby.

Parmazán (nebo jiný oblíbený sýr) nakrájíme na menší kousky, pórek na kolečka, česnek nadrobno, promícháme. Směsí naplníme papriky a pečeme ještě 10 minut.



ZAPEČENÉ
PAPRIKY