

## SUROVINY

- 150 - 200 g hovězího nízkého roštěnce
- 3 lžíce dijonské hořčice
- 3 lžíce oleje
- sůl
- pepř
- 2 malé ideálně nové brambory
- 1 snítka rozmarýnu
- 100 g polníčku
- 4 cherry rajčata

## POSTUP

Přehřejeme troubu na 140 stupňů. Roastbeef očistíme od blan a pořádně potřeme olejem. Rozehřejeme si pánev a maso na něm zprudka ze všech stran opečeme. Potom ho dáme do pekáče, potřeme hořčicí, osolíme a opeříme. Přidáme umyté, na čtvrtky nakrájené brambory, rozmarýn a pečeme cca 60 min. Po upečení necháme asi 10 minut odpočinout.

Na talíř si dáme polníček, pokapeme lžící oleje a pár kapkami citronu, přidáme brambory a na plátky nakrájený roastbeef. Dozdobíme cherry rajčaty. Můžeme přelít dipem ze zakysané smetany a česneku.



# ROASTBEEF





# BUDDHA BOWL

## SUROVINY

- salát nebo jiná listová zelenina(špenát, rukola)
- 1 lžička sezamových semínek
- 2 větší ředkvičky nastrouhané na jemné plátky (můžete použít i řepu, kedlubnu, ..)
- 2 mrkve nakrájené na nudličky
- 1 jarní cibulka nakrájená na kolečka
- 1 lžička mungo klíčků
- hrst koriandru nasekaného
- 100-150 g bio masa (restované kuřecí, hovězí, krůtí)
- 60 g uvařené rýže ve vývaru (pokud nemáte vývar, kupte si bio bujón na [bujonka.cz](http://bujonka.cz))
- 1 lžička manga (broskve) nakrájeného na kostičky
- 1/4 salátové okurky nakrájené na nudličky
- 2 lžičky teriyaki omáčky (ideálně kikkoman)
- 2 lžičky olivového oleje
- sůl, pepř

## POSTUP

Maso nakrájíme na malé kousky a naložíme cca na hodinu (ideálně přes noc) do oleje a teriyaki omáčky. Poté zprudka orestujeme na pánvi, osolíme, opepříme. Do hluboké mísy dáme uvařenou rýži promíchanou se salátem a nahoru postupně ve směru hodinových ručiček přidáváme mrkev, ředkvičky, okurku, mango (broskve), koriandr, mungo klíčky. Na závěr přidáme nahoru restované maso, posypeme jarní cibulkou a sezamovými semínky.



## SUROVINY

- 100 - 150 g mletého vepřového nebo krůtího masa
- 50 g čedaru
- sůl, pepř
- 2 lžice lahůdkového droždí
- 1 lžice ghee
- 2 menší brambory
- 1 salátová okurka
- 2 lžice citronové šťávy
- trošku medu
- hrst nasekané petrželky

## POSTUP

Maso smícháme se strouhaným chedarem, osolíme, opepříme. Vytvoříme tenčí karbenátek, obalíme ho v lahůdkovém droždí. Brambory oloupeme a dáme vařit. Okurku očistíme, nastrouháme, dáme do misky, ochutíme citronovou šťávou a medem, osolíme, opepříme.

Pánev rozpálíme, dáme ghee a obalené maso na něm ze všech stran orestujeme. Maso můžeme dát péct i do trouby, jen ho předtím potřeme ghee. Uvařené brambory dáme na talíř, přidáme maso a posypeme petrželkou. Podáváme s okurkovým salátem.

# HOLANDSKÝ ŘÍZEK



# SUROVINY

Omáčka - 4 porce

- 1 lžíce ghee nebo kvalitního oleje
- 1 větší cibule, 3 větší mrkve,
- 1 větší petržel
- 1 stroužek česneku
- 300 ml silného hovězího vývaru nebo vody
- 300 ml vody
- 700 g rajčatového pyré
- (kupované musí být pouze z rajčat)
- 1 celá skořice, 3 hřebíčky, 1 badyán
- ½ lžičky mleté skořice
- 1 lžíce studeného másla
- 1 citrón

# POSTUP

Cibuli, mrkev, česnek a petržel očistíme, na krájíme nadrobno. Do hrnce dáme lžíci ghee, vložíme cibuli a restujeme doměkka. Přidáme zbytek zeleniny s česnekem, orestujeme a zalijeme teplým vývarem s vodou nebo jen vodou.

Do sítka nebo plátýnka na koření dáme badyán, skořici a hřebíček, vložíme do vývaru se zeleninou. Vaříme do změknutí zeleniny. Pokud je potřeba, doléváme po troškách teplou vodu. Potom přidáme pyré z rajčat, pořádně zamícháme a vaříme ještě cca 10 minut.

Mezitím si nachystáme sekanou. Troubu předehřejeme na 180°. Všechny ingredience kromě lahůdkového droždí dáme do větší mísy, česnek prolisujeme.



## RAJSKÁ OMÁČKA

## SUROVINY

na sekanou – 4 porce

- 250 g hovězího a 250 g vepřového masa
- nebo 500 g mletého krůtího
- 2 lžíce mletého lněného semínka (nemusí být)
- vanička tučného tvarohu
- 1 stroužek česneku
- 1 vejce
- 100 g nastrouhaného sýru – eidam, gouda, čedar
- 2–3 lžíce lahůdkového droždí
- sůl, pepř, koření (majoránka, tymián, rozmarýn)

## POSTUP

Pořádně zamícháme včetně koření. Na dřevěné prkénko si dáme 3 lžíce lahůdkového droždí, rozprostřeme tak, abychom v něm mohli oválet sekanou. Z masové směsi uděláme dva bochánky a každý obalíme v droždí. Dáme na plech vyložený pečicím papírem a vložíme do trouby. Pečeme cca 45 minut. Z vývaru se zeleninou vyjmeme koření a rozmixujeme zeleninu dohladka. Přidáme ½ lžičky skořice, lžící másla a několik kapek citronu na zvýraznění chuti.

Cca 5 minut před dopečením sekané si připravíme knedlíky. Všechny ingredience dáme do hrnku, důkladně romícháme a dáme na 2,5 minuty do mikrovlnky.



# RAJSKÁ OMÁČKA



## POLÉVKA Z ČERVENÉ ČOČKY

### SUROVINY

- 4-6 porcí
- 1 lžíce ghee nebo olivového oleje
- 1 větší cibule
- 2 stroužky česneku
- 2 větší mrkve
- 2 větší rajčata
- ½ bulvy celeru
- 1 batáta
- 1 lžička koření garam masala (nemusí být)
- trochu římského kmínu (může být i tymián)
- 200 g červené čočky
- 2 l zeleninového nebo kuřecího vývaru/vody
- 250 ml smetany ke šlehání
- 2 vejíčka
- sůl
- pepř
- chilli paprička na ozdobu (nemusí být)
- citronová šťáva na dochucení

### POSTUP

Všechnu zeleninu očistíme a nakrájíme na kostičky, česnek na plátky. Do hrnce dáme ghee, cibuli a necháme ji zesklivatět. Poté přidáme koření, česnek, zeleninu a čočku a cca 1 minutu necháme orestovat. Zalijeme teplým vývarem a vaříme do změknutí čočky a zeleniny. Osolíme, opepříme.

Vajíčka rozšleháme ve smetaně a směs nalijeme do polévky. Chvilí povaříme, potom celou polévku rozmixujeme dohladka. Pokud je potřeba, dolijeme vodou. Dochutíme šťávou z citronu, případně osolíme, opepříme.

Dáme na talíř, přidáme nasekaný koriandr, dýňová semínka a nakrájené chilli papričky, pokud máme rádi.





# POLÉVKA Z ČERVENÉ ČOČKY

## SUROVINY

- svazek koriandru nebo hladkolisté petrželky
- 80 - 160 g opražených dýňových semínek 28
- (20–40 g na porci)

## POSTUP

## SUROVINY

- 1 filet z tresky s kůží cca 200 g
- 10 cherry rajčat
- 1 jarní cibulka
- 5ks oliv
- 1 snítek tymiánu
- hrst bazalky
- 2 lžíce olivového oleje
- sůl, pepř
- šálek celozrnného kuskusu (pětinu celkové porce)
- 100 g salátu dle výběru - baby špenát, rukola, polníček, hlávkový salát...

## POSTUP

Troubu rozejdeme na 180°. Uvaříme si kuskus dle návodu. Kůži tresky na 2-3 místech nařízneme, aby se ryba při pečení nezkroutila. Z obou stran rybu osolíme a kůži opepříme. Pánev vhodnou do trouby vytřeme olejem, položíme na ni čtverec pečícího papíru a na středním ohni ji rozejdeme. Na papír vlijeme ½ lžíce oleje, položíme tymián a tresku kůží dolů. Rybu zakápneme ½ lžící oleje a opékáme cca 2 minuty. Potom vložíme do trouby na cca 5 minut. Jarní cibulku očistíme nakrájíme na kolečka. Rajčata rozkrojíme napůl.



# PEČENÁ TRESKA

## SUROVINY

## POSTUP

Na nepřilnavou pánev rozežhátou na středním ohni vlijeme lžící oleje, přidáme jarní cibulku a promícháme. Přidáme nakrájená rajčata, promícháme, přidáme olivy a necháme je prohřát. Stáhneme z ohně, osolíme, opeříme a vmícháme bazalku.

Na talíř dáme kuskus, rajčatovou směs a porci opečenou rybu. Přidáme salát.



PEČENÁ  
TRESKA



## SUROVINY

- 150-200g kuřecího/krůtího masa naporcovaného na řízky
- 1 vajíčko
- lahůdkové droždí na obalení
- ghee
- sůl

### Na pyré

- 1 brambora
- 300g mrkve
- 25 g másla
- 50 ml smetany ke šlehání
- ½ citrónu
- sůl

## ŘÍZKY S PYRÉ

## POSTUP

Troubu předehřejeme na 180°. Maso na řízky umyjeme, osušíme, naklepeme, osolíme, můžeme i lehce opepřit. Do jednoho talíře rozklepneme vajíčka a pořádně rozkvedláme, do druhého talíře dáme lahůdkové droždí.

Každý plátek naklepaného masa obalíme ve vajíčku a pak v droždí. Takto obalené maso dáme na plech vyložený pečicím papírem a důkladně potřeme z obou stran ghee.

Pečeme cca 30–45 minut podle velikosti masa.

Mezitím si očistíme brambory a mrkev. Brambory nakrájíme na větší kostky, mrkev na kolečka a obojí dáme společně do hrnce s vodou, osolíme a dáme vařit.

## SUROVINY

## POSTUP

Po uvaření slijeme vodu, ale tak, aby trocha zůstala. Přidáme máslo nakrájené na kostičky, smetanu, trochu citronové šťávy a vyšleháme. (Pozor – nemixujeme, škrob z brambor by způsobil, že bychom místo pyréné měli mazlavé bláto.)

Rajčata očistíme, nakrájíme na malé kousky. Cibuli oloupeme, nakrájíme na kostičky. Dáme obojí do mísy, přidáme ocet, sůl, pepř, případně med. Pořádně promícháme.

TIP: Pokud budeme chtít dělat klasický trojobal, na první vrstvu použijeme rozmixované vločky nebo hladkou špaldovou mouku. Dál pokračujeme dle receptu.

# ŘÍZKY S PYRÉNÉ

## SUROVINY

- 100 - 200 g kvalitní vepřové kýty (krkovice) - může být i telecí nebo drůbeží maso
- 1 velká paprika
- 1 cuketa
- 2 plátky pancetty nebo kvalitní slaniny
- 1 cibule
- 1 stroužek česneku
- lžíce hořčice
- 1 menší až střední brambora
- 1 lžíce oleje
- lžička tymiánu

# VEPŘOVÉ S BRAMBOREM

## POSTUP

Předejdeme si troubu na 180°. Bramboru oloupeme a nakrájíme na silnější kolečka. Maso osolíme a dáme na rozpálenou pánev zatáhnout max. 1 min z každé strany. Potom maso potřeme z obou stran hořčicí. Papriku s cuketou nakrájíme na kostky, cibuli na kolečka. Vše dáme do malého pekáče, přidáme brambory, plátky pancetty, maso, tymián a zakápneme lžící oleje a lžící vody. Dáme péct do trouby do změknutí masa a zeleniny, cca 30 minut. Nakonec můžeme dochutit solí a pepřem.



## SUROVINY

- 1 cibule
- 2 stroužky česneku
- 4 plátky kvalitní slaniny
- 1 hřbet z králíka
- 2 lžice ghee
- 1 lžice oleje
- vývar na podlévání (může být i voda)
- tymián
- sůl, pepř

Na salát:

- šálek bulguru
- 4 velká rajčata
- 1 okurka
- lžice oleje
- lžice citronové šťávy

## PEČENÝ KRÁLÍK SE SALÁTEM

## POSTUP

Bulgur připravíme podle návodu. Ideálně ve vývaru (vlastní, z rohlik.cz, bujonka.cz). Králíčí hřbet očistíme a rozkrojíme na dva kusy. Potom maso opepříme, osolíme. Každý kousek posypeme tymiánem, pečlivě zabalíme do plátek slaniny. Oloupanou cibuli rozkrojíme na čtvrtiny a stroužky česneku rozpůlíme.

Králíčí závitky opečeme ze všech stran na oleji a přendáme do pekáčku. Maso obložíme cibulí a česnekem, přidáme ghee a zakryté pečeme při 170° doměkka. Během pečení králíka podléváme vývarem a vypečenou šťávou. Mezitím si připravíme salát z bulguru a rajčat. Zeleninu očistíme a nakrájíme na kostičky.

## SUROVINY

## POSTUP

Dáme do mísy, přidáme hotový bulgur, nasekanou petržel, šťávu z citronu, lžičku olivového oleje a důkladně promícháme. Dochutíme solí a pepřem. Hotového králíka dáme na talíř, přidáme salát.

Tip:

V době, kdy není možnost čerstvé zeleniny, orestujte mraženou nebo kořenovou a smíchejte s bulgurem.



PEČENÝ  
KRÁLÍK SE  
SALÁTEM

## SUROVINY

- 4 - 6 lžic uvařené quino
- ½ avokáda nakrájeného na tenké plátky
- 2 - 3 vařená vejčička
- 50 g chedaru na kostky nebo jiného tvrdého sýru
- hrst nakrájeného římského salátu
- hrst čerstvého nakrájeného kopru nebo petržele
- 1 mrkev nakrájená nebo nastrouhaná na tenké nudličky
- 4 ředkvičky nakrájené na tenké plátky nebo jiná sezónní zelenina
- hrst čerstvého hrášku - lze vynechat
- 1 lžice olivového oleje
- 1 lžice šťávy z jednoho citronu

## POSTUP

Quinou dáme do větší misky, vejčička oloupeme a nakrájíme na čtvrtky, přidáme všechny ostatní ingredience. Na závěr polijeme lžící oleje a citronové šťávy.

## MISKA Z QUINOY



## SUROVINY

- 200 g baby špenátu nebo klasického
- 100 g lososa
- 1 mozzarella
- 1 batáta
- 1 česnek
- sůl, pepř
- 1 lžíce oleje
- 2 lžíce strouhaného parmazánu

## POSTUP

Troubu předehřejte na 200°. Batáty oloupejte a nakrájejte nebo nastrouhejte na tenké plátky. Lososa zbavte kůže a nakrájejte na tenké plátky. Špenát omyjte, vložte do hrnce a zalijete horkou vodou. Nechte zavadnout a poté slijte vodu. Česnek oloupejte, nakrájejte najemno. Mozzarellu nakrájejte na plátky. Nachystejte si zapékačskou misku, měla by být tak velká, aby se vám do každé vrstvy vlezla cca polovina ingrediencí.



## LOSOSOVÉ LASAGNE

## SUROVINY

## POSTUP

Dno zapékací misky potřete olejem, vyskládejte ½ batátových plátků a trochu je osolte, rozprostřete polovinu špenátu, přidejte polovinu česneku, osolte, opepřete a položte polovinu plátků lososa a na něj polovinu plátků mozzarely. Opakujte všechny vrstvy ještě jednou a na závěr posypejte parmazánem. Dejte zapéct do trouby na cca 20 minut. Hotové lasagne poznáte tak, že do nich píchnete špejlí a nenarazíte na tvrdou batátu.



## LOSOSOVÉ LASAGNE



## JÁHLOTO SE SÝREM A VEJCI

### SUROVINY

- cca 30 - 50 g jáhel na oběd  
astejné množství jáhel na  
snídani, uvařte tedy  
60 - 100 g jáhel, sníte půlku
- 100 g hub (sezónní hříbky,  
kuřátka, žampiony,  
portobello, hlíva)
- hrst listové petržele
- 1 lžíce ghee
- 1 česnek
- 1 menší cibule
- 100 ml vývaru
- 1 lžička kmínu
- 1 lžička papriky
- sůl, pepř
- hrst sýru na posypání  
cca 30 - 50 g
- 2 bílky (nebo 2 vejce)
- 1 lžíce sušených rajčat
- zelenina dle vlastního výběru

### POSTUP

Jáhly uvaříme podle návodu na obalu. Houby očistíme a nakrájíme na menší plátky. Sušená rajčata nakrájíme. Cibul i česnek oloupeme a nasekáme nadrobno.

V pánvi rozejdeme ghee. Přidáme cibuli s česnekem, sušená rajčata, osolíme a necháme zesklivatět. Přidáme houby. Osolíme, okmínujeme a orestujeme společně dozlatova. Potom přidáme papriku, pořádně promícháme a zalijeme vývarem, zmírníme plamen a chvíli podusíme do změknutí.


Uvařené jáhly scedíme a společně s nasekanou petrželkou vmícháme k dušeným houbám.



## SUROVINY

## POSTUP

Necháme chvíli prohřát.  
Stáhneme ze sporáku a pořádně zamícháme bílky nebo rozkvedlané vejce.  
Dáme na talíř a posypeme sýrem.  
Přidáme přílohovou zeleninu.



JÁHLOTO  
SE SÝREM  
A VEJCI

## SUROVINY

- 1/2 cibule
- 1 česnek
- hrst hladkolisté petrželky nebo lžička sušené
- 100-150 g mletého masa (hovězí, vepřové, krutí nebo mix)
- 1 vejce
- 2 lžičce lahůdkového droždí
- sůl, pepř
- tymián, rozmarýn
- olej
- 1 batáta
- ½ talíře zeleninového salátu nebo zeleniny dle sezóny a chuti



## KOFTY S PEČENOU BATÁTOU

## POSTUP

Nachystáme si větší mísu. Cibuli a česnek oloupeme a nasekáme nadrobno. Smícháme s masem, vejcem, nasekanou petrželkou, přidáme lahůdkové droždí. Osolíme (opatrně, lahůdkové droždí už má trochu slanou chuť), opepříme a pořádně v míse propracujeme.

Navlhčenýma rukama vytvoříme z masové směsi na špejli válečky. Potřeme je olejem, dáme na plech vyložený pečicím papírem. Připravíme si batátu - umyjeme ji, rozkrojíme na osminky a přidáme ji na plech k masu. Pokapeme batátu olejem, přidáme tymián a rozmarýn a vložíme plech do trouby. Pečeme asi 30 - 45 minut podle typu masa. Během pečení kofty občas otočíme.

# SUROVINY

## Tzatziki

- okurka
- 1 jogurt nebo tvaroh, případně mix obojího
- česnek
- hrst nasekaného kopru (čerstvý / mražený / lyofilizovaný)
- sůl
- pepř
- lžíce olivového oleje

# POSTUP

Podávejte se zeleninovým salátem (rajčatový, okurkový) nebo jakýmkoliv listovým salátem či zeleninou dle vlastního výběru a chuti. Výborné jsou kofty s tzatziky.

## Tzatziky:

Oloupeme okurku a vydlabeme semínka. Poté ji nastrouháme najemno a důkladně vymačkáme tekutinu. Smícháme s hustým tučným jogurtem nebo tvarohem s jogurtem, utřeným česnekem, koprem a dochutíme solí a pepřem. Zakápneme lžící kvalitního olivového oleje.

# KOFTY S PEČENOU BATÁTOU



## SUROVINY

- 100-150 g libovější kvalitní krkovice
- 1 cibule
- 1 lžice hořčice
- sůl, pepř
- steakové koření
- ½ celeru oloupaného a nakrájeného na kostičky
- 3 pastiňáky (petržele) oloupané a nakrájené na kostičky
- 1 větší brambora nakrájená na kostičky nebo batáta
- 1 lžice másla
- 1 lžice citronové šťavy

## POSTUP

Plátky vepřové krkovice naklepeme tak, aby nezůstaly moc silné, na cca 4 místech trochu nařízneme okraje nožem, aby se maso nekroutilo. Potřeme hořčicí, osolíme, opepříme a necháme do druhého dne uležet v lednici. Cibuli oloupeme a nakrájíme na kolečka. Celer, pastiňák a bramboru/batátu vaříme v osolené vodě do změknutí. Po uvaření scedíme vodu, přidáme máslo, citronovou šťavu a pořádně pomačkáme mačkadlem na brambory.

Plátky vepřové krkovice opékáme na rozpáleném oleji z obou stran, z každé asi 10 minut. Pak pod maso nasypeme kolečka cibule a společně opékáme do zhnědnutí cibule.



KRKOVICE SE  
ZELENINOVOU  
KAŠÍ

# SUROVINY

# POSTUP

Osolíme, opepříme, případně ještě dochutíme kořením na steak. Opečené plátky masa na talíři poklademe osmaženou cibulí a polijeme vypečenou šťávou.

Můžeme doplnit listovým salátem a přidat nějaký dip z jogurtu nebo zakysané smetany.



KRKOVICE SE  
ZELENINOVOU  
KAŠÍ



## SUROVINY

- 1 batáta
- 1 vejce
- 1 lžička psyllia nebo špaldové mouky
- 1 stroužek česneku
- 1 lžička tymiánu
- 1 lžička majoránky
- 100- 150 g mletého bio masa (krůtí, vepřové, hovězí, nebo mix)
- 2 plátky čedaru
- 1 rajče nakrájené na plátky
- 2 kolečka červené cibule
- 4 kolečka čerstvé okurky nebo 2 zavařené okurky nakrájené na plátky
- 2 kolečka papriky
- ghee nebo olej
- sůl

## POSTUP

Batátu nastrouháme najemno, přidáme vejce, sůl, prolisovaný česnek, psyllium a majoránku. Pořádně promícháme a necháme chvíli odstát.

Mezitím si připravíme burgery. Mleté maso dáme do mísy, přidáme sůl, tymián, a pořádně promícháme. Vytvarujeme dva menší burgery a potřeme je trochou ghee nebo oleje.

Jogurt nebo smetanu dáme do misky a přidáme vybranou příchuť na dip, promícháme. Rozpálíme si pánev na lívance (pokud nemáme, tak obyčejnou) a z batátové směsi vytvoříme placičky které opékáme z obou stran na pánvi.



# BURGER S BATÁTOVÝMI PLACKAMI



# SUROVINY

Na dip

- 4 lžíce zakysané smetany nebo tučného jogurtu
- 1 stroužek lisovaného česneku (nebo 1 lžíce pažitky, 1 lžička chilli)
- listový salát

# POSTUP

Rozpálíme grilovací pánev a opečeme na ni připravené burgery. Při opékání druhé strany burgeru dáme na vrchní stranu plátek čedaru, aby se pěkně rozpekli.

Na talíř dáme batátovou placku, potřeme trochou dipu, přidáme burger s čedarem, cibuli, na plátky nakrájené rajče a okurku. Na závěr přelijeme trochou dipu a přidáme batátovou placku. Připevníme párátkem, špejlí. Podáváme s listovým salátem.



## BURGER S BATÁTOVÝMI PLACKAMI

## SUROVINY

- 1 hrnek uvařené cizrny
- 1 kapie nakrájená na kostičky
- 1/2 póрку (bílá i zelená část) nakrájeného najemno
- 1 stroužek prolisovaného česneku
- 1 lžička červené sladké papriky
- 2 bílky
- 1/2 sklenice smetany nebo kokosového mléka
- 1/2 sklenice rajčatového pyré
- 1 lžíce ghee
- sůl, pepř
- čerstvý koriandr, rajčata - nemusí být

## POSTUP

Na pánvi rozežhřejeme ghee, vložíme nakrájený pórek a kapii, cca 5 minut restujeme, přidáme cizrnu, sladkou papriku, cca 2 minuty mícháme. Vlijeme rajčatové pyré, přidáme česnek, osolíme, opepříme a chvíli povaříme. Bílky pořádně promícháme se smetanou a vlijeme na cizrnu. Stáhneme z plotýnky a důkladně promícháme.

Můžete ozdobit čerstvým koriandrem, rajčaty.

# CIZRNOVÉ KARI

## SUROVINY

- 2 ks vilgain tortill z aktin.cz
- 80 - 120 g tuňáka ve vlastní šťávě z plechovky
- 50 g sýru čedar

Rajčatová salsa:

- 250 g cherry rajčátek
- ½ bílé cibule
- 1 stroužek česneku
- 1/4 papriky jalapeno
- šťáva z 1/2 limetky
- sůl, pepř
- svazek čerstvé petrželky nebo lžičku sušené

## POSTUP

Nejprve si připravte rajčatovou salsu. Nakrájejte rajčata na malé kostičky, vložte do misky s jemným sítkem, osolte, promíchejte a nechte asi 15 minut vykapat přebytečnou šťávu z rajčat. Odkapaná rajčata přesuňte do misky, přidejte nakrájenou cibuli a jalapeno papričku a nasekanou petržel. Dochuťte prolisovaným česnekem, šťávou z limetky a čerstvě mletým pepřem. Sýr nastrouhejte najemno. Tortillu vložte na rozehřátou pánev, přidejte nastrouhaný sýr, kousky tuňáka, znovu navrstvěte sýr a přiklopte další tortillou. Propečte z obou stran dozlatova. Tortillu vyjměte z pánve a nakrájejte na čtvrtky. Rajčatovou salsu servírujte do misek k připraveným tortillám.

# QUESADILLA S TUŇÁKEM



## SUROVINY

- 150 - 250 g filetu halibuta
- 300 g cherry rajčat
- svazek bazalky
- 2 lžíce olivového oleje
- sůl, pepř
- 4 lžíce celozrnného kus kusu



## HALIBUT S KUSKUSEM

## POSTUP

Kus kus uvaříme ve vývaru nebo s řasou. Kdo nemá vývar v zásobě, připomínáme bujonka.cz. Filety očistíme a důkladně osušíme. Osolíme, opepříme. Rajčata očistíme, promícháme se lžící oleje. Mírně osolíme. Dno pekáče nebo zapékací misky vyložíme pečícím papírem. Filet potřeme lžící olivového oleje a dáme na pekáč. Kolem halibuta dáme rajčata. Pečeme v troubě rozehřáté na 170° asi 25 až 30 minut. Ihned podáváme společně s rajčaty a uvařeným kuskusem. Posypeme lístky bazalky.



## SALÁT SE STEAKEM

### SUROVINY

- 100 - 150 g kvalitního hovězího masa na steak (hornackafarma.cz)
- hst rukoly
- hrs baby špenátu
- hrst čerstvého kopru (lze vynechat)
- hrst bazalky
- hrst cherry rajčat
- 1 jarní cibulka
- sůl, pepř
- 50 g čerstvého kozího sýru nebo jiného čerstvého sýru typu lučina
- bulgur pro doplnění sacharidů (když ho uděláte víc, použijete další den)
- 1 lžíce olivového oleje
- 1 lžička medu
- šťáva z citrónu

### POSTUP

Připravte si bulgur dle návodu. Hovězí maso si očistěte, osolte, opepřete a připravte na grilovací pánvi steak. Doba přípravy záleží na typu a kvalitě masa a na stylu propečení, jaké máte rádi. Hotový steak nechte vychladnout.

Z medu, citrónu a oleje si připravte zálivku.

Do mísy dejte všechnu zelenou zeleninu, cibulku nakrájenou na kolečka, nakrájená cherry rajčata, hotový bulgur, sůl, pepř a zalijte zálivkou. Pořádně promíchejte.

Hotový steak nakrájejte na tenké plátky. Salát dejte na talíř, přidejte plátky masa a rozdrobený čerstvý kozí sýr.

# SUROVINY

- 80 g krůtího mletého masa
- 1 vejce
- 1 lžíce tvarohu
- 2 lžíce nastrohaného parmazánu nebo chedaru
- 1 jarní cibulka nakrájená najemno, popřípadě normální
- 2 lžíce ovesných vloček
- sůl, pepř
- tymián
- ½ talíře libovolné syrové nebo vařené zeleniny

# POSTUP

Troubu předehřejeme na 180°. Všechny ingredience pořádně promícháme, necháme cca 10 minut odpočinout a potom ze směsi vytvarujeme menší placky, které dáme péct do trouby na cca 15 - 20 minut. Podáváme se zeleninou.



## KRŮTÍ PLACIČKY





# TĚSTOVINY CARBONARA

## SUROVINY

- 70- 100 g (3/4 - 1 hrnek) luštěninových těstovin, nejlépe
- špaget nebo tagliatelle, z červené čočky
- 1 lžíce ghee nebo kvalitního oleje
- 70 g pancetty nebo jiné kvalitní slaniny
- 2 stroužky česneku
- 2 rozšlehaná vejce
- 40 - 60 g strouhaného parmazánu
- 40 ml smetany ke šlehání

## POSTUP

Do hrnce dáme uvařit do osolené vody těstoviny, aby byly na skus. Ghee rozežřejeme na pánvi, přidáme oloupané stroužky česneku a na kostičky nakrájenou slaninu, orestujeme do zhnědnutí – pozor, ať slaninu nespálíme. Česnek vyjmeme a vyhodíme. Do pánve přidáme scezené těstoviny a promícháme se slaninou. Stáhneme z plotny, opepříme a nalijeme smetanu s rozšlehanými vejci a polovinu parmazánu. Mícháme, dokud se vejce nezačnou srážet. Dáme hned na talíř a posypeme zbytkem parmazánu. Podáváme s nakrájenými rajčaty nebo salátem z polníčku, rukoly.

## SUROVINY

- 40-60 g rýže basmati
- 150-200 g bio kuřecích prs
- 1 lžice rýžového octu nebo bílého vína
- 1 cuketa - ideálně mladá bez semínek
- 1 větší mrkev
- 1 jarní cibulka s natí
- olej
- sůl, pepř

### Omáčka

- 4 lžice vody
- 1 lžice rýžového octu nebo bílého vína
- 2 lžice sójové omáčky přirozeně fermentované bez cukru (Country Life, kikkoman apod.)
- 1 prolisovaný česnek
- 1 lžice medu
- 2 lžice rajčatového pyré
- chilli vločky (volitelné)

## POSTUP

Rýži dáme vařit ve vývaru nebo z přírodního bujónu na bujonka.cz.

Maso nakrájete na nudličky, dejte do misky společně se solí, pepřem, 1 lžící oleje a 1 lžící rýžového octu nebo vína, pořádně promíchejte a nechte marinovat.

Mezitím si připravíte zeleninu - mrkev, cuketu a cibulku nakrájíte na nudličky.

V menší misce smíchejte suroviny na omáčku - sojovou omáčku, česnek, vodu, ocet nebo víno a rajčatové pyré.

Na rozehřátou pánev dáme maso a zprudka orestujeme dohněda. Poté vyjmeme z pánve.

# PIKANTNÍ KUŘE S RÝŽÍ



## SUROVINY

## POSTUP

Do pánve vložíme mrkev, restujeme cca 2 minuty, pak přidáme cuketu, restujeme cca 1 minutu a cibulku. Vložíme maso, přilijeme připravenou omáčkou a pořádně promícháme, dokud se omáčka nezredukuje. Na závěr dochutíme. Na závěr dochutíme. Na talíř dáme rýži a přidáme kuřecí směs podle grafického talíře. Rýže bude nejméně.



## PIKANTNÍ KUŘE S RÝŽÍ



## SUROVINY

- 100-150 g hovězí roštěné
- 1 lžička lahůdkového droždí
- 1 cibule
- 1 lžička slaniny
- 1 lžička oleje
- 1 lžička kvalitní hořčice
- sklenice hovězího vývaru nebo vody
- 1 lžička rajčatového protlaku
- sůl, pepř
- ½ celeru
- 1 lžička másla
- šálek quinoou
- šťáva z citronu

## POSTUP

Uvaříme si quinoou. Celer očistíme, nakrájíme na kostky a dáme vařit v osolené vodě. Maso naklepeme, na několika místech rozřízneme, osolíme, opepříme, potřeme hořčicí, obalíme ve lahůdkovém droždí. Na rozpálenou pánev dáme olej a zprudka opečeme maso z obou stran. Maso vyjmeme a na výpeku z masa orestujeme slaninu a cibuli nakrájenou na plátky. Zalijeme vývarem a rajčatovým pyré, přidáme maso a dusíme do měkka. Hlídáme, aby se nepřipálilo, můžeme dolévat vývar nebo vodu. (Můžete péct i v troubě na 200 stupňů - 1,5-3 hodiny)

# ROŠTĚNKY S QUINOOU A CELEREM



## SUROVINY

## POSTUP

Uvařený celer s trochou vody v které se vařil a máslem pomačkáme a vmícháme do něj quinou. Dochutíme solí, pepřem nebo pár kapkami citronu. Dáme na talíř a přidáme maso s omáčkou.

# ROŠTĚNKY S QUINOOU A CELEREM




## SUROVINY

- 50 g suchých fazolí - červené ledvina nebo kidney nebo 100 g konzervovaných (suché je potřeba minimálně na 12 hodin předem namočit)
- 1 cibule nakrájená najemno
- ½ talíře na kostičky nakrájené směsi zeleniny dle chuti a výběru - mrkev, dýně, celer, petržel apod.
- sklenice rajčatové passaty
- sklenice vývaru nebo vody
- 1 lžíce ghee nebo oleje
- 2-3 vejce
- 1 lžička tymiánu
- sůl, pepř
- hrst hladkolisté petrželky nebo koriandru - lze vynechat

## POSTUP

Pokud použijeme suché předem namočené fazole, tak je uvaříme v dostatečném množství vody. Do pánve dáme olej a cibulku, necháme zesklivatět, poté přidáme na kostičky nakrájenou zeleninu dle výběru. Krátce orestujeme a zalijeme vývarem. Necháme vařit do změknutí zeleniny. Poté přidáme uvařené nebo konzervované fazole, tymián a rajčatovou passatu, osolíme, opepříme. Necháme zredukovat tekutinu. Mezitím si připravíme z vajec sázená vejce. Fazole se zeleninou dáme na talíř, přidáme vejce a posypeme nadrobno nakrájenou petrželkou nebo koriandrem.



FAZOLE SE  
ZELENINOU  
A VEJCI



## SUROVINY

- 2 - 3 porce
- 1 pórek
- 300 g cukety
- 1 l kuřecího nebo zeleninového vývaru
- 1 lžíce ghee nebo olivového oleje
- 150 g parmezánu
- 3 vajíčka
- ½ hrnku uvařeného bulguru nebo namočené pohanky
- sůl
- pepř
- špetka muškátového květu

## PÓRKOVÁ POLÉVKA

## POSTUP

Pórek očistíme a nakrájíme nadrobno. V hrnci rozežřejeme ghee, přidáme nakrájený pórek a restujeme, dokud pórek nezměkne. Odložíme si půlku pórků na talířek stranou. Potom přidáme do hrnce na kostičky nakrájenou cuketu. Asi dvě minuty orestujeme a trochu osolíme, opepříme, dáme muškátový květ. Zalijeme vývarem a vaříme do změknutí cukety.

Hotovou polévku rozmixujeme dohladka. Přidáme do ní odložený pórek.

V misce si rozmícháme vejce s parmazánem a 1-2 lžíce studené vody. Polévku odstavíme ze sporáku a vmícháme do ní vaječno-sýrovou směs, asi minutku povaříme na mírném ohni a přidáme hotovou pohanku nebo bulgur. Podle chuti dosolíme, opepříme.

# SUROVINY

pětina mísy sacharidů

- rýže, quinoa, kroupy, kuskus, pohanka, kamut. Můžeme přidat i 1 lžící luštěnin, mungo klíčků nebo trochu ovoce (ananas, pomeranč, mango, granátové jablko)
- 2/3 mísy bílkovin a tuků
- losos, tuňák, tempeh, krevety, vajíčka, drůbeží maso
- lžíce tuku-avokádo, ořechy, semínka, kvalitní olej
- 1/2 mísy zeleniny
- mrkev, rajčata, červené zelí, okurka, ředkvičky, jarní cibulka, kimchi, salát

Na posypání - koriandr, sezamová semínka, chia semínka

- 1 lžíce olivového oleje
- marináda na syrovou rybu:
- 1 lžíce šťávy z citronu
- 1 lžíce kvalitní sójové omáčky z fermentovaných bobů (kikkoman)

# POSTUP

Všechny ingredience dáme ve správném poměru do větší misky (bílkoviny nakrájíme na kostičky, zeleninu na tenké plátky nebo nastrouhanou), zalijeme lžící oleje a posypeme bylinkami, ořechy nebo semínky. Poke podáváme vždy jako studený salát. Ryby můžete použít buď syrové naložené v marinádě, nebo orestované.

Postup marináda

Citronovou šťávu, sójovou omáčku a sůl dáme do misky, promícháme a vložíme ryby k marinování. Marinujeme cca hodinu.

## POKE



## SUROVINY

- cca 60 - 100 g bulguru (půlku si potom odděláte k zítřejšímu obědu, nesnězte všechno)
- 2 hrnky horkého zeleninového vývaru nebo vody
- 1 menší cuketa nakrájená na malé kostičky
- 1 paprika (červená, žlutá) nakrájená na kostičky
- 1 jarní cibulka nakrájená na kolečka
- hrst cherry rajčat nakrájených na čtvrtky
- hrst mixu zeleného listí - bazalka, petržel, koriandr, rukola
- 1 lžíce kopru
- plátek lososa s kůží 100 - 200 g
- sůl, pepř
- šťáva z limetky nebo citronu
- 1 lžíce ghee nebo oleje

## POSTUP

Lososa osolte, opepřete a pokapejte šťávou z citronu. Troubu si předehejte na 180°. Na plech vložte pečící papír a položte na něj filet z lososa. Pečte cca 10 - 15 min., posledních 5 min můžete přepnout na gril a dogrilovat.

Než se udělá losos, připravte si bulgur. Bulgur propláchněte vodou, dejte do hrnce a zalijte horkým vývarem, přikryjte pokličkou a nechte cca 10 minut odpočinout. Z hotového bulguru si polovinu oddělejte na zítřejší oběd.

Do hluboké pánve dejte ghee, a postupně přidávejte nakrájenou zeleninu a lehce prohřejte (cca 5 minut) - cibulku, papriku, cuketu, rajčata.

# BULGUR S LOSOSEM



## SUROVINY

- cca 60 - 100 g bulguru (půlku si potom odděláte k zítřejšímu obědu, nesnězte všechno)
- 2 hrnky horkého zeleninového vývaru nebo vody
- 1 menší cuketa nakrájená na malé kostičky
- 1 paprika (červená, žlutá) nakrájená na kostičky
- 1 jarní cibulka nakrájená na kolečka
- hrst cherry rajčat nakrájených na čtvrtky
- hrst mixu zeleného listí - bazalka, petržel, koriandr, rukola
- 1 lžíce kopru
- plátek lososa s kůží 100 - 200 g
- sůl, pepř
- šťáva z limetky nebo citronu
- 1 lžíce ghee nebo oleje

## POSTUP

Nakonec přidejte bulgur, promíchejte, osolte opepřete. Stáhněte z plotýnky a zamíchejte zelené listy a dochuťte šťávou z limetky. Směs s bulgurem dejte na talíř, přidejte lososa a posypte ho lžící kopru. Můžete ještě na závěr pokapat limetkovou nebo citronovou šťávou.

TIP: Pokud Vám směs z bulguru zbyde, můžete si ji dát i jako studený salát ke snídani třeba ke ztracenému vejci, nebo plátkům sýra.

# BULGUR S LOSOSEM