Jíme zdravě

ve městě i na venkově

Příběhy kuchařů, jako jste vy



Fitrecepty

Vydalo nakladatelství – © VERDON CAPITE s.r.o., Praha 2018
jako svou 3. publikaci, 256 stran
Sídlo společnosti: Bělehradská 858/23, 120 00 Praha 2
www.fitrecepty.info

ISBN 978-80-906763-9-8

© VERDON CAPITE s.r.o., 2018, všechna práva vyhrazena

Jíme zdravě

ve městě i na venkově

Všechny recepty vymysleli, uvařili,
ochutnali a taky nafotili

B + B + P + J



Bára H. vymýšlí recepty.
Bára L. ráda vaří a fotí.
Petr nevaří ani nefotí. Zato rád šťourá do složení receptů a ochutnává.

Právě držíte v rukou naši třetí kuchařku. A má úplně jiný koncept než dvě předchozí. Hlavními hrdiny tentokrát nejsme my, ale kuchaři, jako jste vy.

Nejprve jste nám poradili, jakou kuchařku si přejete. A když jsme vymysleli recepty, rozjeli jsme se za vámi do různých koutů Čech i Moravy a důkladně je vyzkoušeli. Společně jsme vařili, ochutnávali i hodnotili.

Tahle kuchařka je výsledek naší společné práce.
Ať se vám z jejích stránek dobře vaří.
Kdoví, možná jsou tu některé zrovna díky vám.

MILÉ A MILÍ,

máme za sebou pěkný kus cesty. Slíbili jsme, že připravíme kuchařku podle vašich přání. Tak jsme pracovali 8 měsíců, ujeli 1 438 kilometrů, vařili v osmi kuchyních po různých koutech Česka – a nezapomněli se radit s vámi. Děkujeme vám za pomoc a podporu!

Začali jsme pozvolna a první kapitolu zahájili s pořádně vydatnou snídaní u naší Báry a jejího muže Martina. Pak už jsme se z Prahy vydali do Bezdružic, Kopidlna, Českých Budějovic, Rantířova nebo do Horek u Litomyšle. Všude jsme našli šikovné kuchařky a kuchaře, kteří s chutí vyzkoušeli naše recepty a přidali vlastní tipy.

O koho jde? Potkali jsme se s maminkami, babičkou, studenty i dvojicemi, zkrátka s lidmi, pro které tuto kuchařku píšeme. Některé z nich známe už dlouho nebo patří do našich rodin, k jiným nás zavedla náhoda. Možná se v jejich příbězích najdete nebo si z nich vyberete kousek inspirace.

My jsme si ze společného vaření odvezli spoustu dojmů a z každé kuchyně i špetku atmosféry, kterou bychom vám rádi předali. Nejde totiž jen o samotné jídlo, ale také o to, kde jste, s kým a jak si to dokážete užít.

Nemyslete jen na to, že vaříte zdravé jídlo. Vytvořte ze své kuchyně místo, kde vám je dobře. Vařte spolu a povídejte si u toho, jako třeba Jana s Jakubem. Zapojte své děti. Týna s Františkem a Toničkou vám ukážou, jaká to může být legrace. Popusťte uzdu fantazii a tvořte barevné výtvory, po nichž se sbíhají sliny, i když je balíte do krabičky. A až budete mít hotovo, zkuste si najít místo, kde vám bude chutnat nejlépe. Ať už je to u velkého rodinného stolu, nebo třeba v houpací síti, jakou má na chatě Maru.

Když nám budete chtít udělat radost, pošlete nám fotku, jak je naše kuchařka u toho.

V kuchařce nalistujete 8 kapitol

1. **Pomalé snídaně** vám ukážou, jak si užít pohodové ráno.
2. Na cesty a do práce zabalíte **rychlovky do krabičky**.
3. Ve vašem jídelníčku může hrát **hlavní roli zelenina**.
4. Ale naučíte se vybrat a připravit i kvalitní kousek **masa**.
5. Když vás začne honit mlsná, dopřejete si trochu **sladké radosti**.
6. Z **návštěvy u babičky** si odnesete tajná rodinná moudra.
7. Při **posezení s přáteli** ochutnáte spoustu drobného občerstvení.
8. A po **víkendu v kuchyni** budete mít na stole domácí pečivo i zavařeniny.

U receptů najdete 7 důležitých informací


Všechny recepty jsou určené i 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 vaření. Berte je spíš jako orientační. Obecně platí, že většinu jídel zvládnete připravit do 30 minut.

- V **TIPU** se dozvíte, jak můžete recept ozvláštnit nebo upravit.
- K **hvězdičce** připisujeme zajímavosti o surovině, která je pro recept stěžejní.
- Možná vás potěší informace o **nutričních hodnotách** pro každou porci či kus.
- Kuchařka není sezónní, takže se může stát, že některý měsíc narazíte na dražší **suroviny** nebo vám bude nějaká chybět ve spíži. Proto přidáváme na stranu 250 **seznam ingrediencí**, které můžete použít místo nich. Koupíte je v běžném supermarketu.

K vaření nebudete potřebovat nic speciálního, opravdu. Pokud si ale chcete usnadnit práci, doporučujeme vám investovat do kvalitního mixéru a digitální kuchyňské váhy, kde můžete přepínat z gramů na litry.





Pomalé snídaně

Taky milujete dlouhá lenivá rána? Třeba když venku prší a z otevřeného okna voní svěží vzduch. A vy nikam nemusíte. Vychutnejte si volný čas ještě víc a připravte si královskou snídani – a pak s ní zpátky do peřin!

Pohodová rána plná dobrého jídla má rád i Martin, muž naší Báry. Co se poznali, baví je společně chystat větší snídaně, které se protáhnou klidně až do oběda.
„Vždycky si všechno připravíme, naráz odneseme z kuchyně, hezky naaranžujeme. A teprve až máme hotovo, pustíme se do jídla."

Jaký bude váš snídaňový rituál?

25 minut | 25 minut | střední | 12 kusů

BROKOLICOVÉ MUFFINY

Nutriční hodnoty na 1 kus:	Kcal	Bílkoviny	Sacharidy	Tuky
	60	4 g	1 g	4 g

200 g růžiček syrové brokolice
4 vejce
100 g nastrouhané mozzarelly
1 lžíce olivového oleje
100 g hnědých žampionů
½ lžičky římského kmínu
sůl
pepř

1. Troubu předehřejte na 170 °C. Růžičky brokolice dejte vařit do hrnce s vroucí a osolenou vodou na 6 minut. Než se uvaří brokolice, zprudka osmahněte na plátky nakrájené žampiony na lžíci olivového oleje a i s pánví odstavte.

2. Brokolici nechte vykapat v cedníku, nasekejte nahrubo a smíchejte s vejci, nastrouhanou mozzarellou, osmaženými žampiony a zamíchejte. Těsto dochuťte solí, pepřem a římským kmínem a rozdělte ho do 12 formiček na muffiny. Muffiny dejte péct do předehřáté trouby a pečte při 160–170 °C 20–25 minut.

Recept z kuchařky Jíme zdravě ve městě i na venkově
Další recepty a možnost objednávky na www.fitrecepty.info/kucharky



10 minut | 0 minut | snadné | 3 porce

ANANASOVÁ SMOOTHIE BOWL

Nutriční hodnoty na 1 porci:	Kcal	Bílkoviny	Sacharidy	Tuky
	238	5 g	28 g	12 g

200 g zmraženého ananasu
1 zmražený banán
1 lžíce chia semínek

Na dozdobení:
50 g kešu oříšků
2 kiwi
hrst kokosových lupínků
1 lžíce kakaových bobů

1. Ananas, banán a chia semínka dejte do mixéru a vše rozmixujte dohladka. Směs přemístěte do dvou servírovacích misek a dozdobte kešu oříšky, na kolečka nakrájeným kiwi, kokosovými lupínky a kakaovými boby.

TIP Ananas nahraďte jiným sezónním ovocem, které necháte přes noc zmrazit. Nebo použijte zásoby z borůvkové sezóny.

Recept z kuchařky Jíme zdravě ve městě i na venkově
Další recepty a možnost objednávky na www.fitrecepty.info/kucharky



25 minut | 10 minut | snadné | 4 porce

PEČENÝ GREP
S RICOTTOU

Nutriční hodnoty na 1 porci:	Kcal	Bílkoviny	Sacharidy	Tuky
	256	9 g	17 g	16 g

2 grepy
1 lžíce kokosového oleje
½ lžičky skořice
2 lžičky medu

200 g ricotty
1 lžíce medu
100 g tvarohu
1 lžička citronové šťávy
50 g nasekaných vlašských ořechů

1. Troubu předehřejte na 170 °C.
   Grepy rozpulte. Každou polovinu grepu nařízněte dokola mezi kůrou a dužinou a zvlášť mezi jednotlivými měsíčky.

2. V misce smíchejte kokosový olej, skořici a med. Mašlovačkou pak touto emulzí potřete řezné strany všech grepů.

3. Grepy dejte na plech vyložený pečicím papírem a dejte péct na 10 minut do trouby na 160–170 °C.
   Než se upečou grepy, připravte sladkou ricottu. V menší misce smíchejte ricottu, med, tvaroh a citronovou šťávou.

4. Grepy vytáhněte z trouby, rozdělte na 4 servírovací talíře a ke každé porci dejte lžíci sladké ricotty a bohatě posypte nasekanými vlašskými ořechy.

Recept z kuchařky Jíme zdravě ve městě i na venkově
Další recepty a možnost objednávky na www.fitrecepty.info/kucharky



25 minut | 2 minuty | střední | 2 porce

VAFLOVAJÍČKA
S BAZALKOU



Rychlá alternativa pro milovníky vajíček po ránu, která je hotová dříve, než si vyčistíte zuby.

Nutriční hodnoty na 1 porci:	Kcal	Bílkoviny	Sacharidy	Tuky
	334	20 g	14 g	22 g

2 vejce
120 ml mléka
2 lžíce celozrnné mouky
½ lžičky sušeného oregana
hrst čerstvé bazalky
100 g cherry rajčat
100 g mozzarelly
1 lžíce olivového oleje
sůl
pepř

1. Vejce vyšlehejte s mlékem, moukou, solí, pepřem a sušeným oreganem. Těsto nalijte do předehřátého vaflovače a pečte 1–2 minuty (někdy je potřeba vaflovač vymazat trochou oleje, másla nebo jiného tuku).

2. Vafli ozdobte lístky čerstvé bazalky, natrhanou mozzarellou, cherry rajčátky a celou porci zalijte lžící kvalitního olivového oleje.

TIP Pokud máte ráno čas, upečte cherry rajčátka v troubě nebo na elektrickém grilu.

Recept z kuchařky Jíme zdravě ve městě i na venkově
Další recepty a možnost objednávky na www.fitrecepty.info/kucharky



20 minut | 18 minut | snadné | 6 porcí

HRÁŠKOVÉ PYRÉ A PEČENÝ LOSOS
NA CELOZRNNÉM CHLEBU

Nutriční hodnoty na 1 porci:	Kcal	Bílkoviny	Sacharidy	Tuky
	236	16 g	25 g	8 g

200 g filetu z lososa
6 plátků celozrnného chleba
250 g cukrového hrášku
180 g cottage sýru
50 g jogurtu
1 lžička citronové šťávy
sůl
pepř

1. Troubu předehřejte na 170 °C. Lososa osolte, opepřete, dejte ho do pekáčku a i s kůží ho pečte 15–18 minut na 160–170 °C.

2. Než se losos upeče, properte pod vodou cukrový hrášek a připravte hráškové pyré. Společně rozmixujte cukrový hrášek, cottage sýr a jogurt. Dochuťte solí, pepřem, citronovou šťávou a dejte stranou.

3. Připravte 6 plátků celozrnného chleba. Plátky můžete, ale nemusíte před podáváním opéct. Na každý plátek rozprostřete velkou lžíci připraveného hráškového pyré. Vyndejte lososa z trouby a natrhejte ho vidličkou na kousky. Kousky pak pokládejte každý plátek chlebu s natřeným hráškovým pyré.

TIP Pokud chcete lososa trochu přiostřit, posypte ho po upečení chilli vločkami nebo mletým pepřem.



25 minut | 20 minut | střední | 4 porce

KAKAOVÉ LÍVANCE
ZE SMETANOVÉHO SÝRU

Smetanový sýr vykouzlí z lívanců tak načechrané polštářky,
že se vám ztěžka bude chtít vylézat z postele.

Nutriční hodnoty na 1 porci:	Kcal	Bílkoviny	Sacharidy	Tuky
	222	11 g	23 g	9 g

100 g smetanového sýru
semínka z ½ vanilkového lusku
(lze vynechat)
1 lžíce javorového sirupu
2 lžíce holandského kakaa
100 g celozrnné špaldové mouky
2 vejce
100 ml mléka

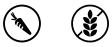
1. Všechny ingredience smíchejte v míse nebo rozmixujte ve stolním mixéru dohladka.

2. Vezměte nepřilnavou pánev a rozehřejte ji. Pomocí vařečky tvarujte od středu pánve lívanečky (Ø 8–10 cm) a opékejte z každé strany cca 1 minutu.


MEXICO

35 minut | 15 minut | snadné | 2 porce

PEČENÁ DÝNĚ
S FETOU A SEZAMEM



Nutriční hodnoty na 1 porci:	Kcal	Bílkoviny	Sacharidy	Tuky
	337	8 g	29 g	21 g

300 g máslové dýně
(zbavené dužiny a semínek)
2 lžíce medu
2 lžíce olivového oleje
70 g sýru feta
1 lžička balsamicového octa
1 lžíce sezamových semínek
sůl
pepř

1. Troubu předehřejte na 180 °C. Dýni oloupejte, podélně rozpulte a nakrájejte na plátky.

2. Plátky naskládejte na plech vyložený pečicím papírem, pokapejte olivovým olejem a dejte péct do předehřáté trouby na 25 minut při 170–180 °C.

3. Upečené plátky pokapejte medem, balsamicovým octem a pokud chcete, dochuťte solí a pepřem.

4. Plátky rozdělte na dvě porce a na každou porci mezi prsty rozdrobte sýr feta. Na závěr posypte sezamovými semínky.

TIP Dýni ozdobte granátovým jablkem a rukolou.

Recept z kuchařky Jíme zdravě ve městě i na venkově
Další recepty a možnost objednávky na www.fitrecepty.info/kucharky



15 minut | 10 minut | střední | 2 porce

CRÊPES S PEČENÝMI JABLKY A KARDAMOMEM



Nutriční hodnoty na 1 porci:	Kcal	Bílkoviny	Sacharidy	Tuky
	389	16 g	52 g	13 g

Na crêpes:
100 g celozrnné špaldové mouky
2 vejce
150 ml mléka
1 lžíce másla

Na pečená jablka:
2 jablka
3 lžíce medu
1 lžíce rozpuštěného másla
½ lžičky skořice
¼ lžičky kardamomu
2 lžíce bílého jogurtu k podávání

1. Ve větší míse smíchejte špaldovou mouku, vejce, mléko a máslo. Rozpalte nepřilnavou pánev a těsto na ní od středu krouživými pohyby nalévejte. Dnem naběračky rozlijte těsto až ke stranám pánve a vytvořte vrstvu těsta silnou cca 1–2 mm.

2. Každou crêpe opékejte 40–50 sekund z jedné strany a 30–40 sekund z druhé.

3. V jiné pánvi rozehřejte lžíci másla a 3 lžíce medu. Přidejte na kostky nakrájená jablka, skořici, kardamom a zamíchejte. Nechte opékat na středním plameni cca 10 minut.

4. Každou crêpe pak přeložte na čtvrtiny, rozdělte na 2 porce, bohatě posypte pečenými jablky a dozdobte lžící jogurtu.

TIP Těsto na crêpes skladujte pro ušetření času přípravy v mrazáku. Pár hodin před přípravou (nebo noc předtím) vyndejte těsto na linku a nechte ho povolit.

Recept z kuchařky Jíme zdravě ve městě i na venkově
Další recepty a možnost objednávky na www.fitrecepty.info/kucharky



25 minut | 4 minuty | střední | 6 porcí

KAKAOVÉ KULIČKY DO MLÉKA

Jako tomu bylo u většiny receptů, ujídali jsme tak dlouho, až jsme skoro neměli co fotit.

Nutriční hodnoty na 1 porci:	Kcal	Bílkoviny	Sacharidy	Tuky
	406	8 g	50 g	18 g

10 g holandského kakaa
300 g celozrnné špaldové mouky
½ lžičky pečicí sody
½ lžičky prášku do pečiva
100 g rozpuštěného kokosového oleje
120 g medu
250 ml mléka

1. Troubu předehřejte na 180 °C. Všechny ingredience smíchejte ve velké míse. Těsto přendejte do zdobicího sáčku a připravte plech vyložený pečicím papírem. Na plech vytlačte pomocí zdobicího sáčku cca 0,5 cm velká kolečka.

2. K tvarování je dobré vzít si na pomoc někoho, kdo bude mezi jednotlivými kolečky odstřihávat těsto od hrotu zdobicí pistole.

3. Každé kolečko nechá na zdobicím nástavci špičku, kterou pomocí namočeného prstu zamáčknete zpět.

4. Plech s kolečky dejte do předehřáté trouby a pečte 4–5 minut na 170–180 °C.

Recept z kuchařky Jíme zdravě ve městě i na venkově
Další recepty a možnost objednávky na www.fitrecepty.info/kucharky