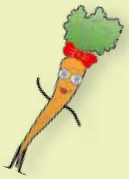
Pochutnejte si bez zbytečných kalorií

aneb jak udělat z jídla vysoce kalorického jídlo nízkoenergetické?

Pokud se rozhodnete, že budete hubnout, většinou vás napadne slůvko dieta a s tím spojený nepříjemný pocit odříkání. Pokročilí již znají heslo „všeho s mírou" a pravdu, že si ani při hubnutí nemusí odpírat chutné jídlo. Následující dvojice receptů vám ukážou, jakou cestou jít.
Nepřikazujte si „superzdravá jídla", která vám třeba nebudou chutnat. Lépe je vyjít z dosavadních zvyklostí a upravit pokrmy tak, abyste snížili energii, ale aby chutnaly téměř tak, jak jste zvyklí.
Uvádíme vždy dva recepty podobného jídla, které se však liší složením, a tudíž i energetickou hodnotou. Energii jsme snižovali několika způsoby. Strava obsahuje díky výběru vhodných surovin (omezení skrytých tuků a sacharidů) málo energie. Technologickou úpravou jídla bez použití zjevných tuků (s použitím vhodného nádobí) snížíte přijatou energii. A protože jíte i očima, výsledný pokrm lahodí nejen chuťovým buňkám, ale i oku.

Lehký zmrzlinový pohár (1 porce)

- *300 g mražených jahod (450 kJ)*
- *20 ml mléka (30 kJ)*
- *10 g sladidla Extra-Linie (10 kJ)*
- *25 g šlehačky (250 kJ)*
- *10 g čerstvých jahod (20 kJ)*



1 porce	760 kJ
Bílkoviny	5 g
Tuky	8 g
Sacharidy	23 g

Jahody dejte do mixéru, přisypte sladidlo, přilijte mléko a rozmixujte. Mixujte tak dlouho, dokud jahody nepovolí a nevytvoří se zmrzlinová konzistence. Dejte do poháru, ozdobte šlehačkou, čerstvou jahodou a ihned podávejte.

Ušetříte 1890 kJ

Rychlý smetanový pohár (1 porce)

- 250 g husté zakysané smetany (1730 kJ)
- 25 g cukrářských piškotů (400 kJ)
- 10 g bílého jogurtu (40 kJ)
- 100 g kompotovaných broskví (320 kJ)
- 10 g cukru (160 kJ)

1 porce	2650 kJ
Bílkoviny	10 g
Tuky	38 g
Sacharidy	63 g

Smetanu rozmíchejte s jogurtem a cukrem do hladkého krému. Vezměte vychlazený pohár, na dno nalámejte cukrářské piškoty, zalijte šťávou z kompotu, zakryjte celými nebo nakrájenými broskvemi a doplňte smetanou. Můžete zdobit rozdrcenou cukrářskou trubičkou, čokoládovým zdobením a kouskem čerstvé broskve.

Jak na to
Recepty v tomto čísle jsme připravovali na nádobí, o kterém si myslíme, že je pro přípravu vhodné. Jedná se o Titanové nádobí od Ballarini s pětivrstvým povrchem KERAVIS TITANIUM. Informace o nádobí naleznete na www.panvicky.cz.

Úvodní text: Iva Málková, recepty, příprava jídel a foto: Zdeněk Platl

Jahody v čokoládě (1 porce)

- 250 g jahod (450 kJ)
- 30 g tmavé čokolády (640 kJ)

Čokoládu rozlámejte na kousky, dejte do misky a ve vodní lázni rozpusťte. Vodní lázní rozumějte hrnec, v němž se vaří voda, do které položíte misku s čokoládou tak, aby voda nepřetekla přes okraj misky do čokolády. Jahody omyjte a stopky ponechte. Namáčejte je do rozpuštěné čokolády a pokládejte na tácek vyložený pečicím papírem, aby se po ztuhnutí čokolády jahody lépe odlupovaly. Dejte do ledničky ztuhnout. Pro zjemnění chuti lze při konzumaci jahody ještě namáčet v bílém jogurtu.

1 porce	1090 kJ
Bílkoviny	4 g
Tuky	10 g
Sacharidy	38 g

Ušetříte 1190 kJ

Jahody v čokoládovém tvarohu (1 porce)

- 250 g jahod (450 kJ)
- 120 g nízkotučného měkkého tvarohu (370 kJ)
- 100 g zakysané smetany light (530 kJ)
- 50 g mléčné čokolády (1150 kJ)
- 20 g libovolné oplatky na zdobení (400 kJ)
- 5 g čokoládové tyčinky Kinder (90 kJ)

Jahody zbavte stopek a omyjte je. Do mísy dejte tvaroh, zakysanou smetanu, rozpuštěnou čokoládu a vyšlehejte elektrickým šlehačem do hladkého krému. Do skleničky či poháru střídejte vrstvu jahod a krému. Poslední vrstvou by měl být krém, ozdobený rozlámanou oplatkou, nasekanou čokoládovou tyčinkou. Pohár dejte do lednice ztuhnout.

1 porce	2990 kJ
Bílkoviny	31 g
Tuky	33 g
Sacharidy	73 g

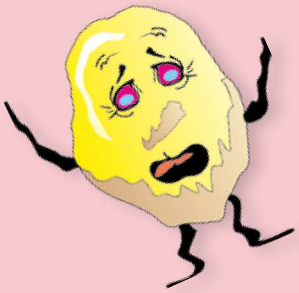
Úvodní text: Iva Málková, recepty, příprava jídel a foto: Zdeněk Platl

Oříškový dort (12 porcí)

Na těsto:
- *4 vejce (1360 kJ)*
- *250 g cukru krystal (4020 kJ)*
- *200 g polohrubé mouky*
- *200 g másla (6020 kJ)*
- *1 prášek do pečiva (0 kJ)*
- *8 g másla na vymazání formy (240 kJ)*
- *20 g mouky na vymazání formy (280 kJ)*

Na krém:
- *2 vanilkové pudinky v prášku (1120 kJ)*
- *600 ml mléka (1140 kJ)*
- *2 žloutky (540 kJ)*
- *240 g cukru krystal (4000 kJ)*
- *40 g vanilkového cukru (640 kJ)*
- *240 g másla (7220 kJ)*

Na ozdobu:
- *100 g nasekaných lískových oříšků (2870 kJ)*



12 porcí	32 270 kJ
Bílkoviny	104 g
Tuky	483 g
Sacharidy	743 g

1 porce	2690 kJ
Bílkoviny	9 g
Tuky	40 g
Sacharidy	62 g

Vejce, změklé máslo a cukr vyšlehejte do pěny. Přisypte mouku prosátou s práškem do pečiva a vymíchejte hladké těsto. Pokud by bylo těsto hustší, přidejte trochu mléka. Těsto nalijte do připravené dortové formy vymazané máslem a vysypané moukou. Pečte při mírné teplotě 15–20 minut. Zapíchnutím špejle si ověřte, zda je korpus již dostatečně propečený. Těsto by se na ni nemělo lepit. Vyndejte formu z trouby, korpus nechte vychladnout a pak jej vyklopte.
Krém připravte následujícím způsobem: Do kastrůlku nalijte mléko, část si ho ještě ponechte zvlášť, přidejte cukr, vanilkový cukr a vše uveďte do varu. Pudinkový prášek smíchejte se zbylým mlékem, vlijte do vroucího mléka, za stálého míchání uvařte hustý pudink a nechte ho za občasného promíchání vychladnout. Pak přidejte pokrájené změklé máslo, žloutek a důkladně vyšlehejte.
Vychladlý korpus podélně rozkrojte na tři části. Na dvě spodní rozetřete část krému a všechny tři vrstvy opět složte na sebe. Část krému si dejte stranou na zdobení a zbylým krémem potřete celý dort. Vrchní díl posypte nasekanými lístkovými oříšky a dozdobte krémem.

Úvodní text: Iva Málková, recepty, příprava jídel a foto: Zdeněk Platl

www.panvicky.cz

Dortová forma PATISSERIE od Ballarini ve které jsme dort připravovali.

Piškotový dort s ovocem (12 porcí)

Na těsto:
- *3 vejce (1020 kJ)*
- *125 g cukru moučka (2010 kJ)*
- *10 g vanilkového cukru (160 kJ)*
- *125 g polohrubé mouky (1760 kJ)*
- *4 g másla na vymazání formy (120 kJ)*
- *10 g strouhanky na vysypání formy (150 kJ)*

Na náplň:
- *5 g želatiny (70 kJ)*
- *10 ml šťávy z citronu (20 kJ)*
- *špetka citronové kůry (0 kJ)*
- *20 g sladidla Extra-Linie (20 kJ)*
- *125 ml smetany ke šlehání (1570 kJ)*
- *10 g vanilkového cukru (160 kJ)*

Ostatní suroviny:
- *25 g nízkokalorické marmelády Materne (190 kJ)*
- *10 g želatiny (140 kJ)*
- *500 g libovolného ovoce (1350 kJ)*
- *20 g strouhaného kokosu na posypání (510 kJ)*

12 porcí	9 250 kJ
Bílkoviny	54 g
Tuky	73 g
Sacharidy	331 g

1 porce	770 kJ
Bílkoviny	4 g
Tuky	6 g
Sacharidy	28 g

Do tepluvzdorné mísy rozklepněte celá vejce, mísu dejte do vodní lázně a vejce ušlehejte do pěny. Postupně přidávejte cukr, a když hmota zhoustne, mísu z lázně vyndejte a pěnu šlehejte dále až do vychladnutí. Pak přidejte vanilkový cukr a po částech opatrně vmíchejte mouku. Připravenou dortovou formu vymažte máslem, vysypte strouhankou a dejte do ní těsto. Ve vyhřáté troubě pečte zvolna zhruba 45 minut. V průběhu pečení kontrolujte špejlí, je-li již těsto propečené. Těsto by se na špejli nemělo lepit. Když je těsto upečené, vyndejte formu z trouby, korpus nechte vychladnout a pak jej vyklopte. Rozřízněte ho podélně na polovinu, spodní díl namažte marmeládou a oba díly položte opět na sebe. Takto připravený korpus vložte zpět do dortové formy.
Náplň si připravte následujícím způsobem: Želatinu určenou na náplň nasypte do 100 ml studené vody a nechte 20 minut nabobtnat. Pak želatinu s vodou zahřívejte (ale nevařte), dokud se nerozpustí. Přidejte citronovou šťávu, najemno nastrouhanou citronovou kůru, vanilkový cukr a polovinu sladidla. Zvlášť do misky nalijte smetanu, přidejte zbylé sladidlo a ušlehejte tuhou šlehačku. Když želatina začíná houstnout, vmíchejte ji zlehka do šlehačky. Takto připravenou náplň rozetřete na vrchní stranu korpusu ve formě a dejte do ledničky ztuhnout.
Když je vrstva krému ztuhlá, omyjte ovoce, osušte ho, nakrájejte na požadované kousky a klaďte na ztuhlý krém na dortu. Podle návodu na obalu si připravte želatinu, vyčkejte, až začne houstnout a houstnoucí želatinou přelijte ovoce na dortu tak, aby bylo všechno pod vrstvou želatiny. Formu s dortem dejte do lednice a počkejte, až želatina ztuhne. Pak opatrně sejměte formu a po obvodu dort posypte strouhaným kokosem. Pokud kokos nebude na dortu držet, můžete nejdříve obvod potřít slabou vrstvou marmelády.

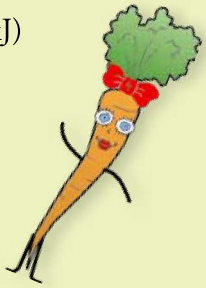
Na 1 porci ušetříte 1920 kJ

Na dortu ušetříte 23 020 kJ

Úvodní text: Iva Málková, recepty, příprava jídel a foto: Zdeněk Platl

Ušetříte 2240 kJ

Nízkokalorické tiramisu (1 porce)

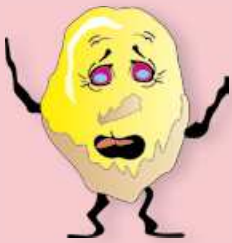


- 100 g nízkotučného tvarohu (310 kJ)
- 3 g sladidla Extra-Linie (0 kJ)
- 5 ml nízkotučného mléka (10 kJ)
- 50 ml vody (0 kJ)
- 3 g instantní kávy (0 kJ)
- 2 ml rumu (10 kJ)
- 40 g dětských piškotů (660 kJ)
- 2 g kakaa (30 kJ)

1 porce	1020 kJ
Bílkoviny	18 g
Tuky	2 g
Sacharidy	38 g

Uvařte vodu, vmíchejte do ní instantní kávu, rum a nechte vychladnout. Tvaroh, sladidlo a mléko dejte do mísy a ušlehejte do hladkého krému. Piškoty namáčejte do kávy s rumem a vkládejte do připravené misky. Vždy vrstvu piškotů, vrstvu krému, vrstvu piškotů, vrstvu krému atd. Zakončete vrstvou krému a posypte kakaem.

Tiramisu (1 porce)



- 100 g mascarpone (1890 kJ)
- 1 žloutek (270 kJ)
- 20 g cukru (320 kJ)
- 50 ml vody (0 kJ)
- 3 g instantní kávy (0 kJ)
- 1 cl amareta (120 kJ)
- 40 g cukrářských piškotů (630 kJ)
- 2 g kakaa (30 kJ)

1 porce	3260 kJ
Bílkoviny	14 g
Tuky	55 g
Sacharidy	58 g

Uvařte vodu, vmíchejte do ní instantní kávu, amareto a nechte vychladnout. Mascarpone, žloutky a cukr ušlehejte na hladký krém. Piškoty namáčejte do kávy s amaretem a vkládejte do připravené misky, vždy vrstvu piškotů, vrstvu krému, vrstvu piškotů, vrstvu krému atd. Zakončete vrstvou krému a posypte kakaem.

Nádobí na přípravu pokrmů zapůjčila firma PANS s. r. o. Děkujeme

Titanové nádobí od Ballarini - pětivrstvý povrch KERAVIS TITANIUM, www.panvicky.cz

Úvodní text: Iva Málková, recepty, příprava jídel a foto: Zdeněk Platl