VÍTĚZNÉ RECEPTY SOUTĚŽE KURZU SNADNĚ ŽIJ ZDRAVĚ

Kurz Snadně žij zdravě byl s prvními letními dny ukončen, ale jeho odkaz mezi lidmi přetrvává dál. Tisíce kilogramů nadbytečného tuku zmizely zdravě a natrvalo z těl registrovaných účastníků, v jejich myslích zabydlel se nový přístup k jídlu, a hlavně k sobě samým a z jejich talířů začala mizet jídla mastná a kaloricky vydatná, vystřídala je jídla zdravá, lehká, vítězná. Vítězná nejen proto, že pomohla „duchu zvítězit nad hmotou", ale zejména proto, že jako vítězná vzešla z 3. dílčí soutěže výše jmenovaného kurzu. Podmínky byly jasně dané:
Vaším úkolem je vytvořit dva recepty, z nichž bude:
1. recept na jídlo energeticky vydatnější, s méně vhodným složením potravin (surovin)
2. recept na jídlo, které by se mohlo stát méně kalorickou variantou jídla s výhodnějším složením potravin (surovin)
Nejlépe si s tímto úkolem poradily tyto účastnice kurzu: Jana Hlušičková (recepty uveřejňujeme v tomto čísle), Ludmila Karafiátová (recepty najdete v příštím čísle) a Olga Horká. Její dobroty + dvojici receptů na vaječnou tlačenku, kde však neznáme jméno autora, zveřejníme v čísle 17. Pokud se nám autor přihlásí, rádi jej u receptů uvedeme. Recepty jsme přepočítali na jednu porci, přidali kalorické hodnoty, vyzkoušeli a pro vaše vizuální pochutnání i nafotili.
Nechejte se jejich invencí inspirovat, vytvořte své vlastní dvojice receptů a zašlete nám je na adresu malkova.@stob.cz.
Nejlepší z vašich receptů uveřejníme v některém dalším čísle časopisu Pochutnej si se STOBem.

Jana Hlušičková - Slavnostní menu

Krabí koktejl – 1 porce



- *30g krabích tyčinek (120 kJ)*
- *70g sterilovaného celeru Bonduelle (60 kJ)*
- *35g zakysané smetany light (180 kJ)*
- *30g pórku (60 kJ)*
- *1 a 1/2 plátku citronu*
- *sůl, pepř podle chuti*

1 porce	420 kJ
Bílkoviny	7 g
Tuky	4 g
Sacharidy	9 g

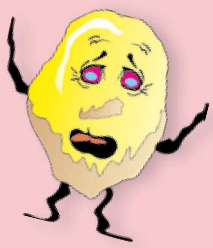
Tyčinky natrhejte vidličkou na proužky, přidejte okapaný, pokrájený celer a na kolečka nakrájený pórek (několik koleček nechte na ozdobu). Vše promíchejte se zakysanou smetanou, osolte, opepřete, zakápněte šťávou z jednoho kolečka citronu a případně zřeďte trochou nálevu z celeru. Koktejl podávejte v mističkách posypaný pórkem a ozdobený půlkou plátku citronu.



Ušetříte 1360 kJ

Labužnický krabí koktejl – 1 porce

- *60 g krabích tyčinek (240 kJ)*
- *1/4 lžičky chilli omáčky (10 kJ)*
- *1/2 lžičky citronové šťávy (10 kJ)*
- *40 g sterilovaného hrášku (110 kJ)*
- *1 uvařené vejce (370 kJ)*
- *na špičku nože soli*
- *1 lžička rajského protlaku (20 kJ)*
- *1/4 lžičky koňaku (20 kJ)*
- *špetka cayennského pepře*
- *1 lžíce oleje (400 kJ)*
- *50 ml šlehačky (600 kJ)*



1 porce	1780 kJ
Bílkoviny	17 g
Tuky	29 g
Sacharidy	24 g

Krabí tyčinky šikmo překrojte na 1/2cm plátky, smíchejte s chilli omáčkou, okapaným hráškem a citronovou šťávou. Vejce oloupejte, kráječem napříč a podélně překrojte na kostky. Ze zbylých ingrediencí ušlehejte hustou omáčku, do které vmíchejte tuhou šlehačku. Podávejte v mističkách posypaný sekaným vejcem a zalitý omáčkou.



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

Dietní hovězí polévka – 1 porce

- *50 g zeleniny pod svíčkovou (70 kJ)*
- *30 g brokolice (40 kJ)*
- *50 g libového hovězího masa (380 kJ)*
- *500 ml vody*
- *1 bílek (70 kJ)*
- *sůl, pepř, pažitka na ozdobu*

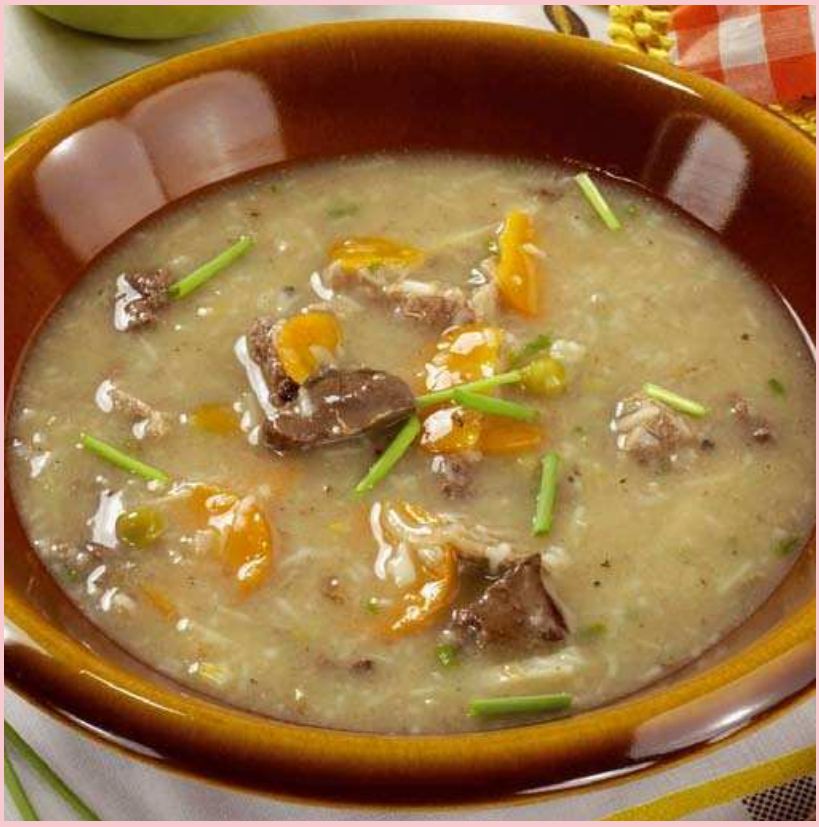
Ušetříte 1690 kJ



Očištěné maso umelte, osolte, podle chuti opepřete, zalijte studenou vodou a vařte skoro do měkka. Potom přidejte očištěnou, na drobno nakrájenou zeleninu, ještě povařte a nakonec do hotové polévky vmíchejte bílek a krátce povařte. Na talíři ozdobte pažitkou.



1 porce	560 kJ
Bílkoviny	15 g
Tuky	6 g
Sacharidy	4 g



Klasická hovězí polévka – 1 porce

- *120 g předního hovězího (1150 kJ)*
- *700 ml vody*
- *35 gramů kořenové zeleniny (50 kJ)*
- *15 g cibule (30 kJ)*
- *50 g drůbežích jater (270 kJ)*
- *1/2 lžíce oleje (200 kJ)*
- *15 g zeleného hrášku (50 kJ)*
- *30 g zavářkových nudlí (500 kJ)*
- *sůl, pepř, pažitka na ozdobu*



Hovězí maso omyjte, nakrájejet na kostičky, vložte do studené, osolené vody (je jí více, protože se musí počítat s odpaření během vaření) a vařte asi jednu hodinu na mírném plameni. Po hodině přidejte na kolečka nakrájenou kořenovou zeleninu a hrášek a vařte do měkka. Na tuku osmažte cibuli, na ní osmahněte játra, pokrájejte a přidejte je do polévky. Vložte zvlášť uvařené nudle. Pro zlepšení chuti můžete přidat pažitku.

1 porce	2250 kJ
Bílkoviny	31 g
Tuky	29 g
Sacharidy	38 g

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



Ušetříte 3580 kJ

Krůtí plátek s orientálním lilkem – 1 porce

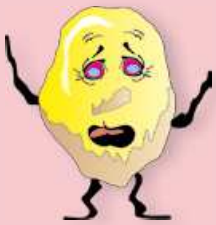


- 150 g krůtích prsou (670 kJ)
- 120 g lilku (180 kJ)
- 50 g pórku (100 kJ)
- 50 g žampionů (30 kJ)
- 15 g cibule (30 kJ)
- 1 stroužek česneku (20 kJ)
- 1/2 lžíce oleje (200 kJ)
- 120 g brambor (400 kJ)
- sůl, orientální koření

Maso omyjte, naklepejte, osolte a opepřete. Upečte na steakové pánvi bez tuku. Zeleninu a žampiony pokrájejte na drobné kousky, pórek na kolečka.
Na pánvi rozehřejte olej, osmahněte nadrobno pokrájenou cibuli a česnek, přidejte ostatní zeleninu, ochuťte orientálním kořením, podlijte trochou vody a duste do měkka. Podávejte s vařeným bramborem.

1 porce	1630 kJ
Bílkoviny	35 g
Tuky	8 g
Sacharidy	43 g

Grilovaná krkovice se zeleninou – 1 porce



- 200 g vepřové krkovice (2400 kJ)
- 2 lžíce oleje (800 kJ)
- 15 g cibule (30 kJ)
- 1 stroužek česneku (20 kJ)
- 30 g mrkve (60 kJ)
- 50 g malých cuket (40 kJ)
- 120 g červených a žlutých paprik (150 kJ)
- 140 g hranolků (1710 kJ)
- sůl, pepř, grilovací koření

Maso omyjte, naklepejte, osolte a opepřete. Z oleje, nadrobno pokrájené cibule, prolisovaného česneku a koření připravte marinádu, kterou maso potřete. Dejte odležet.
Rozpalte gril, maso na něj položte a grilujte z obou stran asi 15 min. Zeleninu očistěte, podélně nakrájejte, osolte, opepřete a naskládejte na gril. Grilujte pomalu asi 10–15 minut z každé strany. Během grilování potírejte marinádou ze zbylého oleje s grilovacím kořením. Jako přílohu podávejte hranolky.

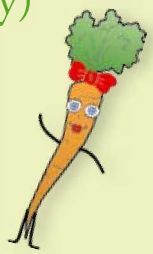
1 porce	5210 kJ
Bílkoviny	38 g
Tuky	96 g
Sacharidy	59 g



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



Mléčné pokušení (bábovičky) – 1 porce

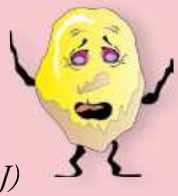


- *140 ml polotučného mléka (270 kJ)*
- *10 g sypké želatiny (140 kJ)*
- *10 g sladidla Extra-linie*
- *80 g netučného tvarohu (250 kJ)*
- *40 g (mražených) jahod (70 kJ)*

1 porce	730 kJ
Bílkoviny	22 g
Tuky	4 g
Sacharidy	12 g

Želatinu připravte dle návodu a jako tekutinu použijte mléko, v němž jste rozpustili polovinu sladidla. Malé formičky vypláchněte studenou vodou, nalijte připravenou želatinu, nechte ztuhnout a vyklopte. Tvaroh utřete se zbylým sladidlem, dejte do zdobičky a ozdobte mléčné bábovičky. Jahody nakrájejte na kousky přidejte jeden kousek na každý pamlsek. Ozdobte snítkou máty.

Jahodové tiramisu – 1 porce



- *40 g mascarpone (760 kJ)*
- *1 vejce (370 kJ)*
- *30 g moučkového cukru (480 kJ)*
- *25 g zakysané smetany (170 kJ)*
- *40 ml silného espresa*
- *1/2 lžíce rumu nebo amaretta (40 kJ)*
- *30 g dětských piškotů (500 kJ)*
- *100 g jahod (180 kJ)*
- *kakaový prášek na posypání*

1 porce	2500 kJ
Bílkoviny	14 g
Tuky	30 g
Sacharidy	68 g

Mascarpone našlehejte, přidejte žloutky, cukr a smetanu. Vyšlehejte do krému, lehce vmíchejte sníh z ušlehaných bílků. Do espresa přilijte rum nebo amaretto, namáčejte v něm piškoty a vkládejte do mísy. Vrstvy střídejte s krémem a jahodami. Zakončete krémem a poprašte kakaem. Dejte ztuhnout do chladničky.



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