

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:

Vášim 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 Hlušíčková (recepty byly uveřejněny v minulém čísle), Ludmila Karafiátová (recepty najdete na dalších stránkách) a Olga Horká. Její dobroty + dvojici receptů na vaječnou tlačenko, kde však neznáme jméno autora, zveřejníme v dalším čísle. 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.

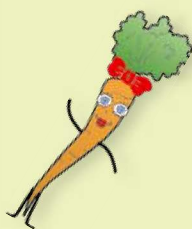
Nechejte se jejich invencí inspirovat, vytvořte své vlastní dvojice receptů a zašlete nám je na adresu malkova@stob.cz.

Nejlepší z vašich receptů uveřejníme v některém dalším čísle časopisu Pochutnej si se STOBem.

Ludmila Karafiátová

Svíčková z robí plátků – 1 porce

- 100 g robí plátků (520 kJ)
- 70 g cibule (140 kJ)
- 70 g mrkve (110 kJ)
- 70 g celeru (150 kJ)
- 5 g masoxu (70 kJ)
- 400 ml vody
- mleté nové koření, sůl



1 PORCE	990 KJ
BÍLKOVINY	17 G
TUKY	4 G
SACHARIDY	32 G

Plátky robí osolte, dejte do kastrolu, posypte novým kořením, pak přidejte rozmixovanou cibuli a obložte nakrájenou mrkví

a celerem. Zalijte vodou s rozpuštěným masoxem a poduste. Plátky vyjměte, zeleninu rozmixujte, omáčku podle potřeby osolte a plátky robí do ní dejte zpět. Podávejte s poloviční porcí houskového knedlíku.



**UŠETŘÍTE
1980 KJ**

Svíčková bez nakládání – 1 porce

- 120 g hovězího zadního (910 kJ)
- 50 g cibule (100 kJ)
- 70 g mrkve (110 kJ)
- 70 g celeru (150 kJ)
- 500 ml vody
- 100 ml šlehačky 33% (1260 kJ)
- 5 g mouky (70 kJ)
- 10 g tuku (370 kJ)
- mleté nové koření, sůl



1 PORCE	2970 KJ
BÍLKOVINY	30 G
TUKY	55 G
SACHARIDY	25 G

Maso osolte a obalte v roze-mletém novém koření. V hrnci zahřejte olej, maso osmažte, dejte na něj rozmixovanou cibuli a přidejte nakrájenou

mrkev a celer. Podlijte vodou. Když je maso měkké, vyjměte ho z hrnce, zeleninu rozmixujte a zahustěte moukou rozkvedlanou ve šlehačce. Omáčku dosolte a dejte do ní nakrájené maso. Podávejte s houskovým knedlíkem.

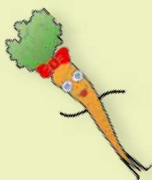


**UŠETŘÍTE
2460 kJ**



Kvěťákové placičky – 1 porce

- 250 g kvěťáku (300 kJ)
- 1 bílek (70 kJ)
- 10 g vajahitu (160 kJ)
- 25 g hladké mouky (370 kJ)
- sůl



1 PORCE	900 kJ
BÍLKOVINY	12 g
TUKY	1 g
SACHARIDY	39 g

Kvěťák natrhejte na menší růžičky, uvařte v osolené vodě, zchladlý rozsekejte najemno a smíchejte s vajahitem. Z bílku ušlehejte tuhý sníh, který s moukou vmíchejte do kvěťáku. Lžící tvořte placičky, dávejte je na pánev a pečte nasucho na mírnějším plameni. Můžete je také pokládat na pečicí papír a péci v troubě. Po chvíli je obraťte. Podávejte samotné nebo se zeleninou.

Smažené obalované kvěťáčky – 1 porce

- 250 g kvěťáku (300 kJ)
- 1 ks vejce (370 kJ)
- 25 g hladké mouky (370 kJ)
- sůl
- 30 g strouhanky (470 kJ)
- 50 ml oleje na smažení (1850 kJ)



1 PORCE	3360 kJ
BÍLKOVINY	17 g
TUKY	56 g
SACHARIDY	58 g

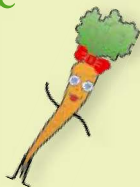
Kvěťák natrhejte na menší růžičky, uvařte v osolené vodě do poloměkka, nechte trochu zchladnout a obalte v mouce, vajíčku

a strouhance. Smažte na oleji dozlatova a podávejte s opečeným bramborem.



Guláš z robi masa – 1 porce

- 100 g robi masa (520 kJ)
- 1 lžička mleté sladké papriky (10 kJ)
- 1 stroužek česneku (10 kJ)
- 50 g cibule (100 kJ)
- 400 ml vody
- sůl
- 100 g nastrouhaných brambor (330 kJ)



1 PORCE	970 kJ
BÍLKOVINY	16 g
TUKY	3 g
SACHARIDY	35 g

Použijte robi nudličky nebo nakrájejte robi plátky. Do kastrolu dejte cibulku, přidejte robi, nadrobno nakrájený česnek, koření, osolte a pod-

lijte vodou. Duste, až je robi hotové, a pak zahustěte najemno nastrouhaným bramborem.

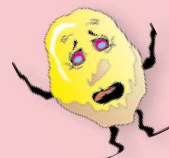
K zahustění lze použít také mrkev nebo celer. Podávejte s rýží nebo těstovinami.



**UŠETŘÍTE
830 kJ**

Guláš – 1 porce

- 120 g předního hovězího masa (1150 kJ)
- 1 lžička mleté sladké papriky (10 kJ)
- 1 lžička gulášového koření (10 kJ)
- 50 g cibule (100 kJ)
- 1 stroužek česneku (10 kJ)
- 500 ml vody
- 10 g sádla (370 kJ)
- 10 g hladké mouky (150 kJ)
- sůl



1 PORCE	1800 kJ
BÍLKOVINY	23 g
TUKY	31 g
SACHARIDY	15 g

Maso nakrájejte na kostky, posypte kořením a osolte. V kastrolu zpěňte na sádle cibulku, přidejte maso, nadrobno nakrájený česnek

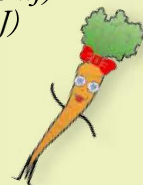
a osmahněte maso ze všech stran. Podlijte vodou a duste maso do měkka. Když je maso hotové, zahustěte moukou rozmíchanou ve dvou vodách. Podávejte s chlebem, houskovým knedlíkem či těstovinami.





Zeleninové karbanátky – 1 porce

- 50g *nahrubo nastrouhaného celeru* (100 kJ)
- 40g *ovesných vloček* (590 kJ)
- 2 *stroužky česneku* (20 kJ)
- špetka *solí*
- 50g *cibule* (100 kJ)
- 10ml *oleje* (370 kJ)
- 1 *bílek* (70 kJ)
- 1 *lžička majoránky*



Nakrájenou cibuli zpěníte na oleji, přidejte nastrouhaný celer, malé množství vody a 3 minuty duste. Potom přisypte vločky a chvilku vařte tak, aby vznikla hustá kaše. Nechte zchladnout, přidejte zbývající suroviny, promíchejte, vytvářejte karbanátky a pečte v troubě na pečicím papíru při 200 stupních cca 25 minut. Podávejte s chlebem nebo s rýží.

1 PORCE	1250 KJ
BÍLKOVINY	9 G
TUKY	13 G
SACHARIDY	36 G

Karbanátky – 1 porce

- 80g *libového vepřového masa* (680 kJ)
- 80g *předního hovězího masa* (770 kJ)
- 30g *cibule* (60 kJ)
- 1 *ks vejce* (370 kJ)
- 30g *žemle* (380 kJ)
- 20ml *mléka* (40 kJ)
- 30ml *oleje* (1110 kJ)
- *sůl, pepř, majoránka*



Maso umelte, přidejte do něj nakrájenou cibuli, v mléce namočené žemle, vejce, sůl, pepř a majoránku. Z vytvořené hmoty dělejte karbanátky. Pečte je na pánvi na oleji a podávejte s chlebem a hořčicí.

1 PORCE	3410 KJ
BÍLKOVINY	39 G
TUKY	63 G
SACHARIDY	25 G

