

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 čísle 15), Ludmila Karafiátová (recepty byly uveřejněny v minulém čísle) a Olga Horká. Její dobroty + dvojici receptů na vaječnou tlačenku, kde však neznáme jméno autora, najdete na dalších stránkách. 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.

Olga Horká a neznámý autor

Rizoto s uzeným Shmaky – 1 porce

- 60g rýže basmati syr. stav (870 kJ)
- 50g uzeného Shmaky (100 kJ)
- 15g cibule (30 kJ)
- 50g hřibů (je možno použít žampiony) (40 kJ)
- 5ml řepkového nebo olivového oleje (190 kJ)
- 10g vařené mrkve (20 kJ)
- 10g sterilovaného hrášku (30 kJ)
- 6g eidamu 20% (50 kJ)
- sladká paprika, pažitka nebo jiná zelená bylinka



1 PORCE	1330 KJ
BÍLKOVINY	14 G
TUKY	5 G
SACHARIDY	53 G

Rýži uvařte podle návodu.

Cibulku pokrájejte nadrobno a zpěňte ji na oleji.

Po chvíli přidejte na plátek nakrájené hříby (nebo

žampiony) a na drobné kostičky nakrájené uzené Shmaky. Po chvíli dušení přidejte vařenou rýži, vařenou mrkev, sterilovaný hrášek a koření podle

vlastního uvážení. Hotovou porci posypte při servírování nastrohaným sýrem. Můžete přidat zelené bylinky.



**UŠETŘÍTE
940 KJ**

Rizoto – 1 porce

- 60g rýže syr. stav (930 kJ)
- 70g vepřového masa ve vlastní šťávě (910 kJ)
- 30g sterilovaného hrášku (100 kJ)
- 30g kukuřice v sladkokyselém nálevu (150 kJ)
- 15g cibule (30 kJ)
- 10g eidamu 45% (150 kJ)
- sladká paprika, koření dle chuti

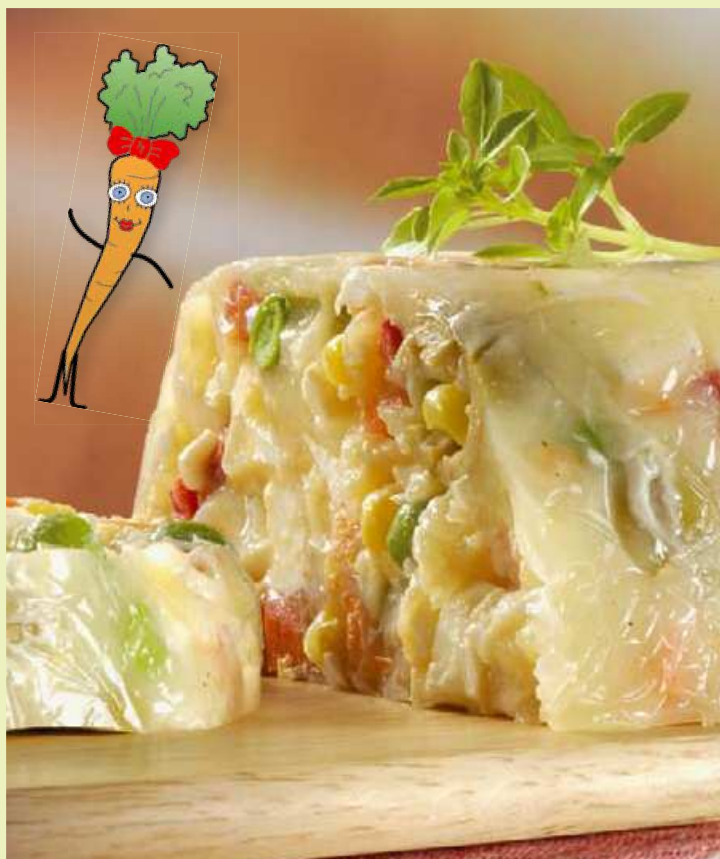


1 PORCE	2270 KJ
BÍLKOVINY	21 G
TUKY	23 G
SACHARIDY	62 G

Rýži uvařte podle návodu. Do kastrůlky dejte maso z konzervy, nadrobno nakrájenou cibulku a trochu ji zpěňte. Pak přidejte hrášek, kukuřici, slad-

kou papriku, lehce promíchejte, přidejte rýži a ještě jednou promíchejte. Dejte na talíř a posypte jemně nastrohaným sýrem.





Vaječná tlačinka se Shmaky – – 1 porce

- 40 g želatiny (2 sáčky) (580 kJ)
- 80 g sterilovaného zeleninového salátu nebo moravanky (190 kJ)
- 50 g Shmaky (110 kJ)
- 25 g mražené zeleninové směsi (50 kJ)
- 20 g zelených naložených oliv (110 kJ)
- 1/4 kostky masoxu (40 kJ)
- 60 g bílého jogurtu Hollandia (170 kJ)
- 1 uvařené vejce (370 kJ)

**UŠETŘÍTE
1150 kJ**

Vejce a Shmaky nakrájejte na kostičky. Přidejte zelené olivy, mraženou zeleninu (hrášek, kukuřici, mrkev), scezený zeleninový salát nebo moravanku, jogurt a promíchejte. Scezený salátový nálev doplňte do 300 ml vodou a krátce v něm povařte masox, dále nevařte a vsypte želatinu na vaječnou tlačinku, kterou za stálého míchání rozpustíte. Nakrájené suroviny dejte do formy, zalijte rozpuštěnou želatinou, trochu promíchejte a nechte v lednici asi 1,5 hodiny ztuhnout.

Poznámka: želatiny na odlehčenou tlačinku je třeba víc, až dvojnásobné množství, jinak neztuhne.

1 PORCE	1620 kJ
BÍLKOVINY	51 g
TUKY	13 g
SACHARIDY	16 g

Vaječná tlačinka – 1 porce

- 1 uvařené vejce (370 kJ)
- 25 g cibule (50 kJ)
- 50 g měkkého salámu kabanos (610 kJ)
- 80 g sterilovaného zeleninového salátu nebo moravanky (190 kJ)
- 60 g majonézy (1220 kJ)
- 1/4 kostky masoxu (40 kJ)
- 20 g želatiny (1 sáček) (290 kJ) b17

Salám, vejce a cibuli nakrájejte na kostičky, přidejte scezený zeleninový salát nebo moravanku, majonézu a promíchejte. Scezený salátový nálev doplňte do 300 ml vodou a krátce v něm povařte masox, dále nevařte a vsypte želatinu na vaječnou tlačinku, kterou za stálého míchání rozpustíte. Nakrájené suroviny vyskládejte do formy, zalijte rozpuštěnou želatinou a nechte v lednici asi 1,5 hodiny ztuhnout.

1 PORCE	2770 kJ
BÍLKOVINY	34 g
TUKY	52 g
SACHARIDY	16 g

