

Příručka o výživě u nemocných cystickou fibrózou



Recepty na každý den
Snídaně • Obědy a večeře
Svačiny dopolední i odpolední,
druhé večeře • Sladké i slané moučníky
Svačiny, omáčky, příkrmy pro kojence



REJSTŘÍK

Snídaně	3	28. Sýrové těstoviny	15	10. Hruškový závin	27
1. Super sladký chléb.....	3	29. Těstoviny s tuňákem	15	11. Medové rolády	27
2. Oříškové rohlíky	3	30. Těstoviny pro labužníky	15	12. Krémový koláč	28
3. Avokádová země.....	3	31. Špenátové nudle.....	16	13. Sloní slzy (recept MUDr. Katky Štěpánkové)	28
4. Avokádová topinka.....	3	32. Zeleninová směs se sýrovou omáčkou	16	14. Mrkvový dort s citronovou polevou.....	29
5. Česnekové chuťovky	4	33. Brokolice se sýrovou omáčkou	16	15. Fazolový dort	29
6. Snídaně na rožni	4	34. Zelenina na kari	16	16. Sedlácký dort	29
7. Brynschodový pomazánka	4	35. Sýrové rizoto	17	17. Sýrovo–šunkové rolády	30
8. Droždňová pomazánka	4	36. Fazolový salát	17	18. Špenátové batůžky	30
9. Sardinková pomazánka	5	37. Zapékané brambory se zeleninou	17	19. Slaný tvarohový koláč	30
10. Vajíčková pomazánka	5	38. Placky z ovesných vloček	18		
11. Zeleninová pomazánka	5	39. Bramborové placky	18	Recepty pro děti po ukončení	
12. Rajčatové chlebičky	5	40. Maxi omeleta	18	7. měsíce věku	31
13. Smažené sýrové minisendviče	6	41. Krupkový nákyp	18	Jablková svačina 1	31
14. Masovo–ořechové sendviče	6	42. Nákyp z ovesných vloček	19	Jablková svačina 2	31
15. Poschodový chléb s džemem	6	43. Smažená zelenina	19	Banánovo jablková svačina 1	31
16. Ovocný salát	6	44. Smažené brambory	19	Banánovo jablková svačina 2	31
17. Křupavé mšlí.	7	45. Jablkové palačinky	20	Banánová svačina 1	32
18. Tvarohová pěna	7	46. Plněné palačinky	20	Banánová svačina 2	32
19. Vydatná ovesná kaše	7			Banánová svačina 3	32
20. Sladké proso	7			Rýžová kaše	32
		Dopolední a odpolední		Rýžová kaše s pyré	32
		svačiny a druhé večeře	21	Krupicová kaše	32
Obědy a večeře	8	1. Banánovo–jahodový koktail	21	Krupicová kaše s pyré	32
1. Brokoliceová polévka	8	2. Banánovo – datlový krém	21	Ovesná kaše	32
2. Česneková polévka	8	3. Koktail z kešu oříšků	21	Jablko mrkvová kaše 1	32
3. Cuketová polévka	8	4. Mandlový koktail	21	Jablko mrkvová kaše 2	32
4. Polévka z červené řepy	8	5. Pomerančový koktail	21	Jablko mrkvová kaše 3	32
5. Holandská sýrová polévka	9	6. Mrkvová pěna	22	Jablko mrkvová kaše 4	33
6. Hustá zeleninová polévka	9	7. Avokádová pěna	22	Banánový koktejl	33
7. Krémová kuřecí plévka	9	8. Kokosové banány	22	Svačina z tropického ovoce	33
8. Pšeničná polévka	9	9. Křupavý salát	22	Svačina z jablek	33
9. Smetanová polévka	10	10. Mrkvový salát s ananasem	22	Svačina z ovesných vloček	33
10. Štávnatý kuřecí salát	10	11. Brokoliceový salát	23	Pudink	33
11. Kuře se žampiony a slaninou	10	12. Pikantní oříšky	23	Pudink s piškoty	33
12. Pečené kuře se zeleninou	10	13. Super mix	23	Pudink s piškoty a ovocem	33
13. Pečený kuřecí salát	11	14. Plněné čokoládové švestky	23	Kaše – svačina	33
14. Stroganov	11	15. Čertovy oči	24	Bábovičky	34
15. Vydatná vepřová kotleta	11	16. Křupavé kuličky	24	Koprová omáčka	34
16. Syté karé	12			Svíčková omáčka	34
17. Kovářské kotlety	12	Sladké a slané moučníky	25	Špenátový příkrm	34
18. Smažený kapr	12	1. Marcipánové kuličky	25	Zeleninový příkrm	34
19. Kapr s ořechy	12	2. Jablkové kuličky	25	Zelenino–luštěninový příkrm	34
20. Rybí bifteky	13	3. Ořechové tyčinky	25	Kuře se zeleninou	34
21. Pstruh v ořechovém kabátku	13	4. Florentinky	26		
22. Kokosová tofu	13	5. Kokosová roláda	26		
23. Mexický salát	13	6. Kokosový koláč	26		
24. Špenátová rýže	14	7. Mrkvové měsíčky	26		
25. Pečené fazole	14	8. Chlebový puding	27		
26. Hrachová kaše	14	9. Rýžový puding	27		
27. Čocka z cuketou	15				

SNÍDANĚ

1. Super sladký chléb

(2 porce, 1 porce = 470 kcal)

2 velké krajíce tmavého chleba, 50 g másla, 3 PL meruňkového nebo jiného džemu, 4 sušené datle.

Datle umyjme, osušíme, odpeckujeme a pokrájíme nadrobno. Chleby namažeme máslem a sladkým „super džemem“.

2. Oříškové rohlíky

(2 porce, 1 porce = 530 kcal)

2 celozrnné rohlíky, 50 g másla, 6 PL umletých ořechů, 3 PL tuhého medu, 2 PL rozinek.

Ořechy smícháme s medem na přiměřeně hustou směs (hustota závisí na tuhosti medu). Rohlíky podélně rozkrojíme, namažeme máslem a ořechovou pomazánkou. Povrch posypeme rozinkami.

3. Avokádová žemle

(2 porce, 1 porce = 530 kcal)

2 celozrnné žemle, 1 zralé avokádo, 100 g měkkého taveného sýra, šťáva z poloviny citronu, ½ šálku mladé jarní cibulky nasekané nadrobno, 1 rajče a sůl.

Žemle i avokádo rozkrojíme podélně na dvě půlky. Dužinu avokáda vybereme lžičkou a v hlubokém talíři jí rozmačkáme. K avokádu přidáme sýr s citrónovou šťávou a vidličkou zpracujeme na hladkou hmotu. Nakonec zamícháme nadrobno nasekanou cibulku a sůl. Takto získanou pomazánkou natřeme poloviny žemle a ozdobíme kolečky rajčete.

4. Avokádová topinka

(2 porce, 1 porce = 580 kcal)

2 velké krajíce tmavého chleba, 1 zralé avokádo, 100 g měkkého taveného sýra, stroužek česneku, 4 plátky šunky, 6 PL oleje a sůl.

Avokádo rozkrojíme podélně na dvě půlky. Dužinu avokáda vybereme lžičkou a v hlubokém talíři jí rozmačkáme. K avokádu přidáme sýr a sůl s prolisovaným česnekem a vidličkou zpracujeme do hladka. Chléb opečeme na oleji do hněda, každý krajíc namažeme avokádovou pomazánkou a ozdobíme plátkem šunky.

5. Česnekové chuťovky

(2 porce, 1 porce = 780 kcal)

2 celozrnné rohlíky, ½ šálku majonézy, 150 g tvrdého sýra, stroužek česneku, 24 ks oliv.

Sыр nastrouháme na jemno a rohlíky nakrájíme na kolečka. Ze sýra, majonézy a prolisovaného česneku vymícháme hladkou pomazánku, kterou natřeme kousky pečiva. Na každou chuťovku připíchneme párátkem jednu černou olivu.

6. Snídaně na rožni

(2 porce, 1 porce = 380 kcal)

4 tenké čtvercové krajíce tmavého chleba, 50 g másla, 4 ředkvičky, kousek okurky, 50 g tvrdého sýra a 2 jehly na ražniči nebo špejle.

Ředkvičky rozkrojíme napůl, okurku a tvrdý sýr na přibližně stejné kostky. Dva krajíce chleba natřeme máslem a dva taveným sýrem. Spojíme máslové krajíce se sýrovými a jemně je přitlačíme. Ostrým nožem rozřežeme každý „dvojchléb“ na devět kousků (nejdříve 3 pásy, potom každý pás na 3 kousky). Na jehlu nebo špejli napichujeme střídavě kousky chleba, kostky sýra a kousky okurky.

7. Brynzová pomazánka

(2 porce, 1 porce = 450 kcal)

100 g brynzy, 50 g másla, 1 PL hořčice, 2 sardinky i s olejem, 1–2 PL šlehačkové smetany, 2 PL nadrobno nasekané cibule, 1 vejce natvrdo, sůl.

Do mixéru vložíme brynzu, změknuté máslo, hořčici, sardinky s olejem, smetanu a umixujeme. Potom přidáme nadrobno nasekanou cibuli a nadrobno posekané vejce a promícháme.

8. Drožděvá pomazánka

(4 porce, 1 porce = 590 kcal)

40 g droždí, 3 PL oleje, 1 malá cibule, 1 natvrdo uvařené vejce, 100 g másla, 1 kyselá okurka, 1–2 PL majonézy, 100 g šunky.

Nadrobno pokrájenou cibuli zpěníme na oleji, přidáme rozdrobené droždí a pražíme 2–3 minuty. Vychladnuté droždí smícháme v misce s najemno postrouhaným vejcem a okurkou, změknutým máslem a majonézou. Do hotové pomazánky zamícháme ještě nadrobno nakrájenou šunku.

9. Sardinková pomazánka

(2 porce, 1 porce = 590 kcal)

1 konzerva sardinek, 2 vejce natvrdo, ½ šálku majonézy, 1 PL hořčice, půl cibule. 1 PL citrónové šťávy, petrželová nať a sůl.

Ryby vyndáme z konzervy, odstraníme jejich kosti, a vidličkou v hluboké misce rozetřeme. Přidáme nadrobno nakrájenou cibuli, vejce nastrouhané na jemném struhadle, hořčici, sůl a majonézu. Vymícháme na hladkou pomazánku, kterou podáváme na slaných kvekrech, chlebičkách nebo pečivu, ozdobené petrželovou natí.

10. Vajíčková pomazánka

(2 porce, 1 porce = 570 kcal)

2 vejce natvrdo, 1 kyselá okurka, 1 PL hořčice, 50 g tvrdého sýra, ½ šálku majonézy, sůl a čerstvý kopr.

Vejce a sýr nastrouháme na jemném struhadle, okurku nasekáme nadrobno. Přidáme ostatní přísady a vymícháme pomazánku. Nakonec vmícháme nadrobno posekaný kopr.

11. Zeleninová pomazánka

(2 porce, 1 porce = 520 kcal)

1 šálek vařených mletých jáhel, 1 šálek šlehačkové smetany, ½ šálku zeleniny uvařené v páře (mrkev, karfiol, celer, brokolice – jednotlivě nebo ve směsi), 4 PL strouhaného sýra, sůl, drcený kmín.

Všechny suroviny spolu mixujeme na hladký krém (v případě potřeby můžeme přilít zeleninový vývar nebo převařenou vodu). Hotovou pomazánku uloženou v uzavřené nádobě můžeme skladovat v chladničce 2–3 dny.

12. Rajčatové chlebičky

(4 porce, 1 porce = 530 kcal)

4 grahamové rohlíky, 4 vejce, ½ šálku šlehačkové smetany, 7 rajčat, 8 PL oleje, ¼ ČL soli, 1 ČL bazalky, 6 PL strouhaného sýra.

Rajčata ponoříme na půl minuty do vařící vody, oloupeme, zbavíme jadérek a dužinu nakrájíme nadrobno. Přidáme bazalku, sůl, sýr a 2 PL oleje. Osolená vajíčka vyšleháme se smetanou. Rohlíky pokrájíme na kolečka, každé namočíme do vaječné směsi a z obou stran osmažíme na oleji. Na osmažená kolečka naklademe rajčatovou směs a hned podáváme.

13. Smažené sýrové minisendviče

(2 porce, 1 porce = 780 kcal)

4 tenké krajíce tmavého chleba, 2 silnější plátky tvrdého sýra, 50 g másla, 2 PL hořčice, 2 vejce, sůl, ¼ šálku šlehačkové smetany, 4 PL oleje.

Všechny krajíce chleba potřeme máslem a hořčicí. Na dva z nich přidáme ještě sýr. Slepíme spolu hořčicové a sýrové a dostaneme tak dva sendviče. V misce rozšleháme vejce se solí a smetanou. Chleby obalíme ve vaječné směsi a opečeme na oleji dohněda. Ještě teplé pokrájíme na menší kousky a do každého zapíchneme párátko.

14. Masovo–ořechové sendviče

(2 porce, 1 porce = 520 kcal)

4 tenké krajíce tmavého chleba, ½ šálku vařeného kuřecího masa nakrájeného nadrobno, ½ šálku majonézy, 10 ořechů, 2 PL strouhaného celeru, 50 g másla, 2 PL kečupu.

Maso smícháme v misce s majonézou, kečupem, strouhaným celerem a nadrobno posekanými ořechy na hladkou pomazánku. Dva krajíce chleba natřeme silně máslem, potom pomazánkou a navrch položíme zbývající dva krajíce. Mírně přitlačíme, zabalíme pevně do potravinové folie a uložíme na několik hodin do chladničky. Před podáváním můžeme nařezat menší kousky a do každého zapíchnout párátko.

15. Poschodový chléb s džemem

(2 porce, 1 porce = 700 kcal)

4 tenké krajíce tmavého chleba, 50 g másla, 2 PL džemu, 2 vejce, sůl, ¼ šálku šlehačkové smetany, 4 PL oleje.

Všechny krajíce natřeme máslem a na dva z nich natřeme ještě džem. Slepíme spolu máslové chleby s džemovými a dostaneme tak dva poschodové chleby. V misce rozšleháme osolené vejce se smetanou, chleby v nich obalíme a opečeme z obou stran na oleji.

16. Ovocný salát

(2 porce, 1 porce = 480 kcal)

8 sušených datlí, 4 mandarinky, 2 banány, 1 šálek šlehačkové smetany, 2 PL tuhého medu.

Smetanu vyšleháme s medem dotuha. Datle umyjme, osušíme, odpeckujeme a pokrájíme nadrobno. Mandarinky oloupeme a rozdělíme na měsíčky. Banány pomačkáme vidličkou a zamícháme do hotové šlehačky s datlemi a mandarinkami. Můžeme podávat se sušenkou.

17. Křupavé müsli

(2 porce, 1 porce = 560 kcal)

6 PL ovesných vloček, 1 jablko, 2 banány, 10 vlašských ořechů, 6 sušených datlí, 1 šálek šlehačkové smetany, 2 PL tuhého medu.

Jablko nastrouháme, ořechy posekáme, datle odpeckujeme a nakrájíme nadrobno. Smetanu vyšleháme s medem dotuha a zamícháme do ní ovesné vločky. Banány pomačkáme vidličkou a zamícháme do hotové šlehačky spolu s jablky, ořechy a datlemi. Podáváme se sušenkami.

18. Tvarohová pěna

(2 porce, 1 porce = 460 kcal)

250 g jemného tučného tvarohu, ½ šálku šlehačkové smetany, 2 PL tuhého medu, 1 vanilkový cukr, 50 g rozinek a 2 banány.

Banány pomačkáme vidličkou ve větší misce, smícháme s medem a postupně přidáme ostatní suroviny. Hotovou pěnu podáváme s piškoty, keksy nebo kousky sušeného ovoce.

19. Vydatná ovesná kaše

(2 porce, 1 porce = 750 kcal)

1 šálek ovesných vloček, ¼ ČL soli, 1 šálek šlehačkové smetany, 2 PL medu, ½ šálku rozinek.

Přebrané a předem namočené vločky vaříme v osolené vodě asi 10–15 minut za stálého míchání. Uvařené vločky smícháme se smetanou, medem a rozinkami (podle chuti můžeme přidat i jiný druh sušeného ovoce).

20. Sladké proso

(2 porce, 1 porce = 680 kcal)

1 šálek loupaného prosa, 1 PL oleje, 1 šálek šlehačkové smetany, 2 PL medu, 8 sušených datlí, 1 banán a špetka soli.

Datle odpeckujeme a nakrájíme nadrobno. Spařené proso uvaříme s dvěma šálky vody, špetkou soli a lžící oleje do měkka. Teplé uvařené proso umixujeme se smetanou a medem na hladký krém, který rozdělíme do dvou misek. Každou porci ozdobíme kousky banánu, posekanými datlemi a lžící másla.

OBĚDY A VEČEŘE

1. Brokolicová polévka

(2 porce, 1 porce = 530 kcal)

4 růžičky brokolice, ½ šálku nastrouhané mrkve, ½ šálku kukuřice, 1 cibule, 4 PL oleje, ½ šálku rýže, 1 šálek šlehačkové smetany, sůl.

Na oleji opražíme nadrobno pokrájenou cibuli. Přidáme propláchnutou rýži, orestujeme a vaříme 7–8 minut. Zalijeme zeleninovým vývarem, přidáme mrkev a kukuřici a vaříme 20 minut. Umytou a na růžičky rozebranou brokolici vložíme do hrnce a vaříme dalších 10 minut. Hotovou polévku zjemníme smetanou.

2. Česneková polévka

(2 porce, 1 porce = 420 kcal)

500 ml masového vývaru, 2 PL ovesných vloček, 2 brambory, 2–3 stroužky česneku, 2 PL oleje, 4 PL strouhaného sýra, sůl, kmín a pažitka.

Na rozpáleném oleji osmažíme nejdříve vločky, potom přidáme na půl minuty česnek. Zalijeme vývarem, přidáme brambory nakrájené na kostičky, sůl, kmín a vaříme, dokud brambory nezměknou. Do hotové polévky přidáme strouhaný sýr.

3. Cuketová polévka

(2 porce, 1 porce = 610 kcal)

2 šálky cukety nebo tykve nakrájené na kostičky, 2 velké brambory, 1 šálek šlehačkové smetany, 4 PL oleje, 2 krajíce chleba, sůl a ½ ČL muškátového oříšku.

Chléb nakrájíme na malé kostičky. Cuketu udusíme společně s nakrájenými brambory v malém množství vody nebo zeleninového vývaru. Udušenou zeleninu necháme trochu vychladnout a potom jí rozmixujeme se smetanou, solí, muškátovým oříškem na hladký krém. Hotovou polévku mírně ohřejeme, ale nevaříme. Mezitím opražíme chlebové kostky na oleji. Teplé kousky chleba rozdělíme na polévku v talířích a hned podáváme.

4. Polévka z červené řepy

(2 porce, 1 porce = 550 kcal)

1 šálek červené řepy, nakrájené na kostky, 1 brambor, 2 PL kukuřice, 2 PL ječmenných krupek, 4 PL oleje, sůl, drcený kmín a 1 šálek šlehačkové smetany.

Na oleji zpěníme nadrobno pokrájenou cibulku a osmažíme ječmenné krupky. Zalijeme vodou, promícháme. Přidáme řepu a brambor nakrájený na malé kostičky spolu se solí, kmínem a kukuřicí. Vaříme, dokud řepa nezměkne. Do hotové polévky zamícháme smetanu.

5. Holandská sýrová polévka

(2 porce, 1 porce = 680 kcal)

2 šálky kuřecího vývaru, 2 vejce, 3 PL šlehačkové smetany, 100 g tvrdého sýra, sůl, strouhaný muškátový oříšek, petrželová nať.

Vývar uvedeme varu. Z vajec, smetany a sýra vymícháme hladkou směs, kterou pomalu vmícháváme do vývaru. Ochutíme solí a muškátovým oříškem, ozdobíme petrželovou natí a hned podáváme.

6. Hustá zeleninová polévka

(4 porce, 1 porce = 420 kcal)

1 velký brambor, 1 červená paprika, 50 g brokolice, 1 cibule, 2 stroužky česneku, 2 šálky kukuřice, 6 PL oleje, 2 PL mouky, 1 šálek plnotučného mléka, 1 šálek šlehačkové smetany, 6 PL tvrdého sýra.

Ve větším hrnci rozehejeme olej a osmažíme na něm nadrobno nasekanou cibuli. Přidáme nasekanou papriku s prolisovaným česnekem a mícháme 2–3 minuty. Zaprášíme moukou a restujeme ještě dvě minuty. Postupně přilijeme mléko a 3 šálky vody nebo zeleninového vývaru. Přidáme kukuřici spolu s brokolicí a necháme vařit při mírné teplotě, dokud brambor nezměkne. Hotovou polévku dochuťíme sýrem a smetanou.

7. Krémová kuřecí plévka

(2 porce, 1 porce = 500 kcal)

400 ml kuřecího vývaru, 1 šálek vařeného kuřecího masa nakrájeného na kousky, 1 šálek uvařené zeleniny z polévky, 1 žloutek, ¼ šálku šlehačkové smetany, sůl a petrželovou nať.

Vývar uvedeme do varu, přidáme maso a zeleninu a důkladně promícháme. Hotovou polévku zjemníme smetanou, ve které jsme rozšlehali žloutek. Podáváme ozdobené petrželovou natí.

8. Pšeničná polévka

(2 porce, 1 porce = 350 kcal)

1 šálek mrkve, nakrájené na kostičky, ½ šálku celeru nakrájeného na malé kostičky, 1 cibule, 2 PL pšenice, 3 PL oleje, ½ šálku šlehačkové smetany, sůl a lžička kopru.

Umytou pšenici namočíme na 8 hodin do vody. Na oleji osmažíme nadrobno nasekanou cibulku. Přidáme zeleninu a restujeme 3–5 minut. Zalijeme vodou, ve které byla namočená pšenice, promícháme, osolíme a vsypeme pšenici. Vaříme, dokud se pšenice nepuká. Obsah

hrnce necháme vychladnout a potom polévku po částech rozmixujeme spolu se smetanou. Podle potřeby mírně ohřejeme a podáváme ozdobené koprem.

9. Smetanová polévka

(2 porce, 1 porce = 550 kcal)

500 ml masového vývaru, 1 šálek vařeného masa pokrájeného nadrobno, 4 PL oleje, ½ kostky droždí, 2 krajíce chleba, 1 cibule, 4 PL kyselá smetana, sůl.

Na oleji osmažíme cibuli nakrájenou na kostičky, přidáme droždí, smažíme společně 2–3 minuty a zalijeme vývarem. Do vývaru vložíme maso spolu s kousky chleba, osolíme, pomícháme a vaříme 5–7 minut. Hotovou polévku dochutíme smetanou.

10. Šťavnatý kuřecí salát

(2 porce, 1 porce = 450 kcal)

1 šálek kuřecích nebo krůtích prs, nakrájených na nudličky, 1 šálek jablek nakrájených na kostky, 1 pomeranč, ¼ šálku dopředu namočených rozinek, ¼ šálku vlašských ořechů, ¼ šálku majonézy, ¼ šálku šlehačkové smetany, sůl a 1 ČL hořčice.

Maso, jablka, ořech a rozinky promícháme se šťávou z pomeranče a necháme stát alespoň 2 hodiny, aby se chutě promísily. Majonézu smícháme se smetanou, solí a hořčicí. Hotový nálev vylijeme na salát, zlehka promícháme a podáváme.

11. Kuře se žampiony a slaninou.

(2 porce, 1 porce = 730 kcal)

Dvoje kuřecí prsa 120 g, ½ šálku žampionů, 3 PL oleje, 1 stroužek česneku, 4 plátky slaniny, ½ šálku šlehačkové smetany, ¼ šálku strouhaného sýra.

V malém pekáči rozeřejeme olej, přidáme protlačený česnek a oba kusy kuřecích prsou v něm z obou stran opečeme. Přidáme nadrobno nakrájené houby a na každý kus masa položíme 2 plátky slaniny. Pečeme přikryté ve vyhřáté troubě 40–50 minut až maso změkne. Pekáč vyndáme z trouby, strouhaný sýr rovnoměrně rozdělíme na oba kusy masa a necháme ještě 3–4 minuty v troubě zapéct. Maso dáme na talíře, zbylou šťávu v pekáči smícháme se smetanou a takto vzniklou omáčkou přelijeme porce. Podáváme s rýží nebo hranolky.

12. Pečené kuře se zeleninou

(4 porce, 1 porce = 580 kcal)

4 porce kuřecích prs s kůží, 4 brambory, 2 stroužky česneku, 1 šálek nakrájené mrkve, ½ šálku hrášku, ½ šálku kukuřice, 6 PL oleje, 50 g másla, 100 g strouhaného sýru, sůl.

Umytá kuřecí prsa osušíme, osolíme a potřeme prolisovaným česnekem. Vložíme je do pekáče s olejem a směsí zeleniny a s bramborem, pokrájeným na kostky. Pečeme ve vyhřáté troubě, dokud všechny potraviny nezměknou (přibližně 40–50 minut). Během pečení

zeleninu promícháváme a maso obracíme. V polovině pečení přidáme kousky másla. Hotové maso rozdělíme na talíře, k zelenině v pekáči přimícháme sýr a hotovou směs podáváme jako přílohu k masu.

13. Pečený kuřecí salát

(2 porce, 1 porce = 650 kcal)

1,5 šálku uvařeného kuřecího masa nakrájeného na malé kousky, 1,5 šálku uvařené rýže, ½ šálku uvařené zeleniny z polévky, 1 šálek šlehačkové smetany, ½ šálku strouhaného sýra, 2 PL oleje, sůl a koření podle chuti.

Kuřecí maso, rýži, zeleninu, smetanu, sůl a koření důkladně promícháme a vložíme do olejem potřeného pekáče. Povrch směsi posypeme sýrem a necháme zapéct. Podáváme se zeleninovým salátem. Ideální jídlo, které je možno rychle připravit v podstatě ze zbytků nedělního oběda.

14. Stroganov

(3 porce, 1 porce = 420 kcal)

300 g hovězí svíčkové, 1 cibule, 3 PL oleje, 2 PL mouky, 1 šálek žampionů, ½ šálku masového vývaru, ½ šálku kyselé smetany, sůl.

Maso umyjeme, zbavíme blan a nakrájíme na proužky, osolíme, okořeníme. Cibuli nakrájíme na kolečka, žampiony na plátky. Na pánvi rozpálíme polovic oleje a prudce maso osmažíme. Maso vyndáme a odložíme do tepla. Na pánev přidáme zbytek oleje, cibuli a smažíme 5 minut. Přidáme žampiony a vaříme 3 minuty, přilijeme vývar, přidáme maso, osolíme a vaříme, dokud není maso měkké. V misce smícháme mouku se smetanou, pomalu vlijeme na pánev a za stálého míchání vaříme až do zhoustnutí. Podáváme s hranolky, vařenými brambory nebo rýží.

15. Vydatná vepřová kotleta

(2 porce, 1 porce = 690 kcal)

2 vepřové kotlety, 2 stroužky česneku, 50 g tvrdého sýra, 4 PL oleje, 2 PL ochucené majonézy, sůl, mleté černé koření.

Kotlety mírně naklepeme, osolíme, okořeníme, potřeme prolisovaným česnekem a necháme hodinu odležet v chladničce. Po odležení maso opečeme na oleji z obou stran. Hotové přeložíme do malého pekáčku, posypeme sýrem a na každou kotletu rozetřeme lžici majonézy. Krátce zapečeme v troubě a podáváme s bramborem, rýží nebo hranolky.

16. Syté karé

(2 porce, 1 porce = 680 kcal)

350 g vepřové karé, 100 g tvrdého sýra, 50 g šunky, 4 PL oleje, 2 PL hořčice, sůl a mleté černé koření.

Maso nakrájíme na řízky, které vyklepeme, osolíme, okořeníme, potřeme hořčicí a necháme odstát v chladničce. Po odležení maso opečeme na oleji z obou stran, přeložíme do malého pekáčku, navrch řízků dáme plátek sýra a šunky a nakonec další plátek sýra. Vložíme do předehřáté trouby a zapečeme.

17. Kovářské kotlety

(4 porce, 1 porce = 560 kcal)

4 vepřové kotlety, koření, 4 velké brambory, 2 cibule, 300 g tvrdého sýra, 1 šálek šlehačkové smetany, sůl.

Kotlety naklepeme, osolíme, okořeníme a necháme hodinu odležet v chladničce. Na dno pekáče dáme vrstvu tenkých koleček cibule a pokračujeme plátky brambor, na které položíme odležené kotlety. Poslední vrstvou je nastrouhaný sýr, který rovnoměrně navrstvíme do celého pekáče. Nakonec opatrně vylijeme na sýr smetanu a pekáč vložíme do mírně vyhřáté trouby. pečeme minimálně hodinu, dokud není maso měkké. podáváme s kyselou okurkou.

18. Smažený kapr

(4 porce, 1 porce = 530 kcal)

600 g vykuchaného kapra, 1 ČL kajenského koření, špetka muškátového oříšku, 1 menší cibule, špetka tymiánu, mleté černé koření, 2 PL hladké mouky, 3 vejce, 1 šálek strouhánky, 6 PL oleje, 4 PL ochucené majonézy, citron.

Maso rozkrojíme na 4 porce, jednotlivé kousky osolíme, okořeníme a posypeme nadrobno nakrájenou cibulkou. Takto upravenou rybu necháme v chladu odležet za občasných obracení asi 15 minut. Odležené porce obalíme v mouce, vejcích a strouhance a potom opět ve vejcích a strouhance. Obalené ryby smažíme na rozehřátém oleji z obou stran dočervena a do měkka. Podáváme s vařenými brambory, polité majonézou a ozdobené kouskem citronu.

19. Kapr s ořechy

(4 porce, 1 porce = 680 kcal)

600 g vykuchaného kapra, 1 ČL soli, 50 g vlašských ořechů, 100 g slaniny, 150 g polohrubé mouky, 1 ČL soli, 1 ČL mleté červené papriky, 2 ČL tymiánu, jedno jablko, 125 g másla, 1 šálek šlehačkové smetany, pohár bílého nebo červeného vína, 4 středně velké brambory.

Očištěného a osoleného kapra necháme odležet 5–6 hodin. potom po obou stranách uděláme ostrým nožem zářezy, do kterých střídavě vkládáme vlašský ořech a plátek slaniny.

Kapra obalíme v mouce, smíchané s kořením a vložíme do něj jablko. Do přikrytého pekáče dáme rozehtát máslo, vložíme kapra a dáme do vyhřáté trouby na 15–20 minut. Po dobu pečení kapra poléváme smetanou a vínem. Po deseti minutách přidáme brambory pokrájené na hranolky v moučkové směsi, která nám zůstala. Pečeme dále a maso přitom poléváme smetanou a vínem. Pečení ukončíme, když jsou brambory upečené.

20. Rybí bifteky

(4 porce, 1 porce = 540 kcal)

500 g rybího masa, 2–3 PL krupice, 2 vejce, 4–5 PL strouhanky, mleté černé koření, ½ ČL mleté červené papriky, půl cibule, sůl, 100 g prorostlé slaniny, ½ šálku majonézy, 4 PL oleje.

Maso uvaříme, odstraníme kůži a kosti, umeleme, přidáme na oleji osmaženou vychladnutou krupici, vejce a strouhanku. Z vymíchané hmoty tvarujeme bifteky, na každý položíme kolečko cibule, zabalíme do vymaštěného alobalu a pečeme asi 15 minut. Na hotové bifteky položíme plátek opečené slaniny a přelijeme majonézou. Podáváme na topince nebo s bramborem.

21. Pstruh v ořechovém kabátku

(4 porce, 1 porce = 630 kcal)

600 g očištěného vykuchaného pstruha, 120 g jemně nasekaných vlašských ořechů, 80 g strouhanky, 100 g másla, 100 g nastrouhaného sýra, prolisovaný stroužek česneku, sůl.

Pstruha rozdělíme na čtyři stejné porce. Ohřejeme olej v malém pekáči. Všechny suroviny mimo masa důkladně promícháme. Získáme tak ořechovo-sýrovou hmotu, kterou potřeme jednotlivé porce pstruha, vložíme je do rozehtátého oleje a dáme do trouby. V průběhu pečení maso neobracíme, v případě potřeby podlijeme vývarem nebo vodou. Podáváme hned po upečení se zeleninovým salátem a dušenými brambory.

22. Kokosové tofu

(4 porce, 1 porce = 380 kcal)

400 g bílého tofu, 500 g rajčatového protlaku, 1 šálek strouhaného kokosu, 2 PL oleje, 1 šálek šlehačkové smetany, 2 stroužky česneku, 2 ČL oregana a sůl.

Rajčatový protlak smícháme se smetanou, olejem, kokosem, prolisovaným česnekem, solí a organem. Tofu nakrájíme na kousky a zamícháme do hotové omáčky. Necháme odležet v chladničce alespoň dvě hodiny. Před podáním ohřejeme a podáváme s rýží.

23. Mexický salát

(4 porce, 1 porce = 720 kcal)

300 g fazole, 200 g kukuřice, 200 g lahůdkového tofu, 1 šálek nasekaného póru, ½ šálku majonézy, 4 PL oleje, ¼ ČL soli, 1/5 ČL zázvoru a 2 rajčata.

fazoli i kukuřici uvaříme zvlášť doměkka. Pór mírně osmažíme v hlubší pánvi na oleji, přidáme nakrájené tofu, sůl s kořením, a mícháme 3–4 minuty, než se tofu prohřeje. Do hrnce dáme uvařenou fazoli a kukuřici a důkladně promícháme. Necháme mírně vychladnout, zamícháme majonézu. Podáváme s bramborem nebo chlebem, ozdobeným rajčetem

24. Špenátová rýže

(4 porce, 1 porce = 640 kcal)

2 šálky rýže 300 g mraženého špenátu, 200 g tofu, 1 cibule, 1 stroužek česneku, ½ šálku strouhaného tvrdého sýra, 3 PL oleje, 3 PL másla, sůl.

Rýži uvaříme do měkka, a tofu nastrouháme najemno. V hlubší pánvi rozpustíme máslo s olejem, přidáme nadrobno nakrájenou cibuli a smažíme cca 3–4 minuty. Přidáme rozmražený špenát, sůl s prolisovaným česnekem a mícháme další 2–3 minuty. Do hotové špenátové směsi zamícháme uvařenou rýži spolu s tofu a důkladně promícháme. Podáváme teplé, posypané strouhaným sýrem jako samostatné jídlo, nebo jako přílohu k masitým jídlům.

25. Pečené fazole

(4 porce, 1 porce = 580 kcal)

300g, fazolí, 200 g uzeného masa, 1 cibule, ½ šálku jemně nakrájené papriky, ½ šálku kečupu, 3 PL oleje, 50 g slaniny, 80 g tvrdého sýra.

Dopředu namočené fazole uvaříme do měkka, scedíme a šálek vývaru odložíme. Nadrobno nakrájenou slaninu osmažíme spolu s cibulí na malém pekáči, přidáme papriku, kečup a maso nakrájené na kostky. Promícháme a dusíme asi 10 minut. Přidáme fazole spolu se šálkem vývaru, promícháme a necháme péct nezakryté v troubě asi hodinu. Upečené fazole rozdělíme na talíře a posypeme strouhaným sýrem. Podáváme jako samostatné jídlo, doplněné čerstvou zeleninou.

26. Hrachová kaše

(4 porce, 1 porce = 420 kcal)

300 g loupaného hrachu, 2 stroužky česneku, 50 g šunky, 50 g másla, 4 PL strouhaného sýra, 2 krajíce chleba, 4 PL oleje a sůl.

Hrách uvaříme do měkka a umixujeme na hladký krém. Chléb nakrájíme na kostky, osmažíme na oleji, šunku nakrájíme na úzké proužky. Do umixované hrachové kaše vmícháme máslo a rozdělíme jí na talíře. Povrch kaše posypeme nejdříve strouhaným sýrem, potom kolem okrajů talíře uložíme šunkové nudličky a doprostřed dáme osmažené chlebové kostky. Podáváme teplé.

27. Čočka s cuketou

(4 porce, 1 porce = 620 kcal)

400 g čočky, 200 g cukety, 200 g uzeného tofu, 4 PL oleje, 2 PL hladké mouky, 1 šálek šlehačkové smetany, bobkový list, majoránka, sůl.

Dopředu namočenou čočku uvaříme spolu s cuketou nakrájenou na malé kostky a bobkovým listem. Z oleje a mouky připravíme zápražku, kterou uvařenou čočku zahustíme. Přidáme smetanu a na kostičky nakrájené tofu, ohřejeme a podáváme s tmavým chlebem.

28. Sýrové těstoviny

(3 porce, 1 porce = 560 kcal)

300 g těstovin (špaget, makaronů, vřetének, mušlí nebo mašliček), ¼ šálku másla, ¼ šálku šlehačkové smetany, ¼ šálku strouhaného sýra, 2 ČL sušeného mléka, sůl a 1 ČL provensálských bylinek.

Těstoviny uvaříme ve slané vodě podle návodu. V pánvi rozpustíme máslo, přidáme smetanu, sýr, sušené mléko, sůl a bylinky. Mícháme, dokud se sýr nerozpustí. Do hotové omáčky zamícháme uvařené těstoviny a hned podáváme.

29. Těstoviny s tuňákem

(2 porce, 1 porce = 625 kcal)

200 g těstovin (špaget, makaronů, vřetének, mušlí nebo mašliček), 3 PL oleje, ½ šálku rajského protlaku, ½ šálku šlehačkové smetany, 100 g tuňáka z konzervy, 2 PL oliv.

Rajský protlak ohřejeme na 1 PL oleje a smícháme se smetanou. Získanou omáčku udržujeme v teple. Tuňáka a olivy nakrájíme na kousky. Uvařené těstoviny za tepla promícháme s 2 PL oleje, přidáme tuňáka, olivy a nakonec přelijeme omáčkou. Ihned podáváme.

30. Těstoviny pro labužníky

(2 porce, 1 porce = 740 kcal)

200 g těstovin (špaget, makaronů, vřetének, mušlí nebo mašliček), 3 PL oleje, ½ šálku rajského protlaku, ½ šálku šlehačkové smetany, 1 šálek šunky nakrájené nadrobno, 4 PL strouhaného sýra.

Rajský protlak ohřejeme na 1 PL oleje a smícháme se smetanou. Získanou omáčku udržujeme v teple. Šunku osmažíme v hlubší pánvi na 4 PL oleje. Uvařené těstoviny za tepla vysypeme do pánve s osmaženou šunkou a přelijeme rajskou omáčkou. Ihned podáváme posypané strouhaným sýrem.

31. Špenátové nudle

(2 porce, 1 porce = 800 kcal)

200 g těstovin (špaget, makaronů, vřetének, mušlí nebo mašliček), 200 g mraženého špenátu, 2 stroužky česneku, 50 g tvarohu, ½ šálku šlehačkové smetany, 50 g másla, sůl, strouhaný muškátový oříšek, 4 PL strouhaného sýra.

Těstoviny uvaříme ve slané vodě podle návodu. Špenát rozmrazíme a vytlačíme z něj přebytečnou vodu. V malé pánvi rozpustíme máslo, zamícháme do něj prolisovaný česnek. Přidáme špenát a 2–3 minuty dusíme. Mezitím smícháme smetanu s tvarohem a přidáme k trochu vychladlému špenátu. Dochutíme solí a muškátovým oříškem. Hotovou omáčku ještě mírně ohřejeme a polijeme hotové těstoviny. Ihned podáváme posypané strouhaným sýrem.

32. Zeleninová směs se sýrovou omáčkou

(3 porce, 1 porce = 460 kcal)

300 g zeleniny (brokolice, květák, mrkev samostatně nebo ve směsi), 200 g uzeného tofu, ¼ šálku másla, ¼ šálku šlehačkové smetany, ¼ šálku strouhaného sýra, 2 ČL sušeného mléka, sůl a 1 ČL oregana.

Zeleninu uvaříme nad párou nebo v malém množství vody tak, aby nebyla ani příliš tvrdá, ani měkká. Tofu nakrájíme na kostky a smícháme se zeleninou. V pánvi rozpustíme máslo, přidáme smetanu, sýr, sušené mléko, sůl a bylinky. Mícháme, pokud se sýr nerozpustí. Hotovou omáčkou přelijeme uvařenou zeleninu a ihned podáváme jako samostatné jídlo s bramborem nebo přílohu.

33. Brokolice se sýrovou omáčkou

(2 porce, 1 porce = 670 kcal)

250 g brokolice, 100 g tvrdého sýra, 1 šálek šlehačkové smetany, 50 g másla, 2 PL hladké mouky, 2 PL sekaných mandlí, sůl a strouhaný muškátový oříšek.

Brokolici rozebereme na růžičky a vaříme v páře 5–7 minut. Máslo rozpustíme v pánvi se silným dnem, přidáme mouku a jemně jí osmažíme. Zalijeme smetanou, osolíme, okořeníme a mícháme, pokud nám nevznikne hladká omáčka. Na konec zamícháme do omáčky strouhaný sýr. Uvařenou brokolici rozdělíme na talíře, zalijeme sýrovou omáčkou a posypeme mandlemi. Podáváme s bramborem.

34. Zelenina na kari

(4 porce, 1 porce = 450 kcal)

4 růžičky květáku, 2 malé cukety, 2 mrkve, 1 brambor, 1 cibule, 2 stroužky česneku, 5 rajčat, 2 šálky uvařených fazolí, 6 PL oleje, 2 ČL kari koření, 1 ČL kmínu, 1 šálek šlehačkové smetany, sůl.

V hrnci rozežehřejeme olej a cibuli, nakrájenou na plátky na něm opečeme dorůžova. Přidáme kari koření, kmín, prolisovaný česnek a smažíme společně ne déle jak minutu. Vsypeme rajské pokrácené nadrobno, důkladně promícháme a necháme dusit při mírné teplotě. Mezi tím nakrájíme mrkev, cuketu a brambor. Všechnu zeleninu společně s fazolí přidáme do hrnce, promícháme a dusíme, dokud zelenina nezměkne. Do hotového jídla zamícháme smetanu a podáváme s rýží.

35. Sýrové rizoto

(4 porce, 1 porce = 520 kcal)

400 g kulaté rýže, 250 g žampionů, 1 šálek mrkve nakrájené na kostky, 1 šálek hrášku, 1 cibule, 150 g tvrdého sýra, 50 g másla, 3 PL oleje, sůl.

Cibuli nakrájíme nadrobno, zpěníme na másle, zamícháme rýží, zalijeme vodou nebo zeleninovým vývarem, osolíme a necháme dusit. Mrkev a hrášek uvaříme v páře do měkka, žampiony pokrácíme na plátky a udusíme na oleji. Do hotové rýže zamícháme udušené houby, potom zeleninu a nakonec nastrouhaný sýr. Podáváme ihned.

36. Fazolový salát

(4 porce, 1 porce = 450 kcal)

300 g fazolových lusků, 150 g žampionů, 100 g másla, 4 stroužky česneku, 4 velké brambory uvařené ve slupce, 4 rajčata, 1 šálek kyselé pochoutkové smetany, 1 PL nasekané řeřichy.

Máslo rozpustíme na pánvi se silným dnem. Přidáme nadrobno nakrájený česnek a smažíme ne víc jak minutu. Do pánve vsypeme žampiony pokrácené na pásky, promícháme a dusíme zakryté při velmi nízké teplotě 15–20 minut. Fazolky nakrájené na kousky uvaříme v osolené vodě, brambory ve slupce. Studené brambory pokrácíme na kostky stejně jako rajčata. Ve velké míse smícháme dušené houby a uvařenou fazolku s nakrájenými brambory a rajčaty. Přidáme kyselou smetanu a hotový salát ozdobíme řeřichou.

37. Zapékané brambory se zeleninou

(3 porce, 1 porce = 650 kcal)

6 brambor uvařených v páře, 2 šálky míchané zeleniny (mrkev, celer, hrášek, kukuřice, paprika, brokolice...), 300 g uzeného tofu, 1 šálek šlehačkové smetany, 2 PL oleje, 50 g másla, 2 PL slunečnicových semen, 1 ČL majoránky, 1 ČL soli.

Zeleninu vaříme v páře asi 5–7 minut. Mezitím oškrábeme brambory a nakrájíme je na kostky. K bramborům přidáme tofu nastrouhané na jemno a smetanu, sůl, majoránku a vychladlou zeleninu. Vše důkladně promícháme a po částech dáme do pekáče potřeného olejem. Směs rovnoměrně přitlačíme a pečeme ve vyhřáté troubě 15–20 minut. 2–3 minuty před dopečením dáme na brambory tenké plátky másla a posypeme je slunečnicovými semínky. Podáváme jako samostatné jídlo se zeleninovým salátem, nebo jako přílohu k masu.

38. Placky z ovesných vloček

(3 porce, 1 porce = 560 kcal)

200 g ovesných vloček, 100 g mraženého špenátu, 4 celá vejce, 100 g tvrdého sýra, 2 stroužky česneku, 10 PL oleje a sůl.

Do větší misky nasypeme ovesné vločky a zalijeme je vodou asi na 3 hodiny před pečením placek. Špenát rozmrazíme a necháme na sítku odkapat. Potom jej smícháme s protlačenými stroužky česneku a solí. Přebytečnou vodu z vloček slijeme, přidáme špenát s česnekem, celé vejce a sýr. Z těchto přísad vymícháme husté těsto. Malé kupy těsta klademe lžící do pánve s rozpáleným olejem a roztlačíme je na tenké placky. Opečené z obou stran dozlatova podáváme teplé i studené.

39. Bramborové placky

(4 porce, 1 porce = 710 kcal)

1 kg brambor, 4 cibule, 4 vejce, 4 PL polohrubé mouky, ½ šálku mléka, 100 g měkkého salámu, 200 g tvrdého sýra, olej, kečup a sůl.

Brambory a cibuli očistíme a umyjeme. Brambory nastrouháme na hrubším struhadle, případně umixujeme. Cibuli nakrájíme nadrobno. Přidáme jí k bramborám, přimícháme mouku, mléko, sůl, nakrájený salám, nastrouhaný sýr a vajíčka. Menší kopečky těsta klademe na rozpálený olej, roztlačíme na placku a opečeme z obou stran. Placku obracíme až tehdy, když je okraj křupavý a spodní strana světle hnědá. Placky podáváme teplé, pokapané kečupem.

40. Maxi omeleta

(4 porce, 1 porce = 420 kcal)

1 kg brambor, 1 cibule, 2 stroužky česneku, 1 zelená paprika, 2 rajčata, 3 PL kukuřice, 7 vajec, ½ šálku šlehačkové smetany, 6 PL oleje, sůl, petrželová nat.

Brambory nakrájíme na tenká kolečka a 5–6 minut povaříme v osolené vodě. Scedíme je a necháme odkapat na sítku. V pekáči rozehřejeme olej, vložíme nadrobno pokrájenou cibuli a osmažíme dorůžova. Přidáme brambory a smažíme je spolu s cibulí, dokud nezačnou hnědnout. Přidáme kukuřici, papriku a rajské, pokrájené na menší kousky, prolisovaný česnek a vše důkladně promícháme. Osolené vejce rozšleháme se smetanou a pomalu jím zalijeme zeleninovou směs v pekáči. Pečeme v mírně zahřáté troubě, dokud celá omeleta neztuhne. Před podáváním nakrájíme na jednotlivé porce a podáváme s čerstvou zeleninou.

41. Krupkový nákyp

(4 porce, 1 porce = 880 kcal)

1 šálek velkých ječmenných krup, 1 šálek zeleného hrášku, 1 šálek mrkve nakrájené na malé kostičky, 1 velká cibule, 6 PL oleje, 1 šálek šlehačkové smetany, 4 vejce, 100 g tvrdého sýra, 2 ČL drceného kmínu, 1 ČL soli.

Krupky uvaříme doměkka, scedíme (vývar použijeme na přípravu zeleninové polévky). Ve velkém hrnci se silným dnem zpěníme nadrobno nakrájenou cibulku na oleji. Přidáme zeleninu podlitou troškou vody nebo zeleninového vývaru a dusíme, dokud nezměkne. Uvařené krupky smícháme s udušenou zeleninou, přidáme sůl s kmínem a důkladně promíchanou hmotu dáme do vymaštěného pekáče. Těsně před pečením zalijeme krupkovo–zeleninovou směs smetanou, v které jsme rozšlehali vejce a posypeme nastrouhaným sýrem. Pečeme ve vyhřáté troubě 20–25 minut, dokud nemá nákyp hnědou kůrku. Podáváme se zeleninovým salátem.

42. Nákyp z ovesných vloček

(4 porce, 1 porce = 880 kcal)

350 g ovesných vloček, 1 litr plnotučného mléka, 4 vejce, 200 g práškového cukru, 50 g másla, ¼ šálku strouhaného kokosu, 500 g nastrouhaných jablek, 50 g rozinek, 2 balíčky skořicového cukru.

Vločky uvaříme v mléku na hustou kaši a necháme trochu vychladnout, Mezitím utřeme žloutky s máslem a cukrem a z bílků ušleháme tuhý sníh. Obě vaječné hmoty smícháme s uvařenými vločkami. Malý pekáček vytřeme máslem a vysypeme kokosem. Jablka smícháme se skořicovým cukrem a rozinkami. Polovinu těsta vylijeme do pekáče, navrstvíme na něj ochucená jablka a zalijeme zbytkem těsta. Pečeme v rozehráté troubě přibližně tři čtvrtě hodiny.

43. Smažená zelenina

(4 porce, 1 porce = 510 kcal)

150 g brokolicevých růžiček, 150 květákových růžiček, 1 velká mrkev, 1 malý celer, 6 PL oleje, 3 PL hladké mouky, 1 šálek strouhanky, 50 g tvrdého sýra, 3 vejce, sůl.

Celer nakrájíme na plátky, mrkev přeřízneme na polovičky a podélně na čtvrtiny. Všechnu zeleninu vaříme 5–7 minut v osolené vodě, scedíme a necháme okapat. Postupně každý kousek obalíme v mouce, v osolených rozšlehaných vejcích a ve strouhance, smíchané s nastrouhaným sýrem. Smažíme na horkém oleji.

44. Smažené brambory

(4 porce, 1 porce = 530 kcal)

5 velkých brambor, 125 g mouky, 4 ČL grilovacího koření, 1 ČL soli, 1 ČL sladké červené papriky, dostatek oleje na smažení, ½ šálku majonézy.

Očištěné brambory pokrájíme na měsíčky. Ve větším mikrotérovém sáčku důkladně smícháme mouku se solí a kořením. K této směsi postupně přidáváme brambory a protřepáváním je obalujeme. Do pánve nebo pekáčku nalijeme olej do výšky alespoň 1,5 cm a roze-hřejeme ho. Obalené brambory v něm smažíme dozlatova. Opečené brambory vyndáme,

opět obalíme v kořeněné směsi a vložíme zpět do oleje. Opékáme, dokud nejsou brambory křupavé. Hotové brambory podáváme s majonézou.

45. Jablkové palačinky

(4 porce, 1 porce = 730 kcal)

400 ml plnotučného mléka, 4 vejce, 100 g hladké mouky, 100 g jemných ovesných vloček, 3 jablka, špetka soli, 1 vanilkový cukr, ½ prášku do pečiva, 6 PL oleje, 200 g mletých ořechů, 100 g práškového cukru, ½ šálku šlehačkové smetany, 50 g čokolády.

Jablka oloupeme, zbavíme jader a nastrouháme. Z osolených vajec, mouky, prášku do pečiva, mléka a vloček vymícháme hladké těsto. Pečeme na oleji silnější palačinky. Z ořechů, cukru a 2–3 PL horké vody vymícháme náplň, kterou naplníme upečené palačinky. Na talíři ozdobíme šlehačkou a rozehřátou čokoládou.

46. Plněné palačinky

(4 porce, 1 porce = 580 kcal)

400 ml plnotučného mléka, 6 vajec, 100–150 g hladké mouky, 1 cibule, 1 šálek nadrobno nakrájených žampionů, 100 g šunky, 8–10 PL oleje, 1 šálek strouhanky, sůl a koření podle chuti.

Z osolených 4 vajec, mouky a mléka vymícháme hladké palačinkové těsto a na oleji upečeme silnější palačinky. Nadrobno nakrájenou cibuli osmažíme na oleji, přidáme houby, krátce opečeme, okořeníme a podlité malým množstvím vody nebo vývaru dusíme do měkka. Na hotovou palačinku dáme plátek šunky, žampiony a palačinku pevně svineme. Volný konec palačinky připevníme párátkem, obalíme jí v mouce, rozšlehaných vejcích a osmažíme. Podáváme s bramborem a zeleninovým salátem.

DOPOLEDNÍ A ODPOLEDNÍ SVAČINY A DRUHÉ VEČEŘE

1. Banánovo–jahodový koktail

(2 porce, 1 porce = 450 kcal)

1 šálek plnotučného mléka, ½ šálku šlehačkové smetany, 1 banán, 1,5 šálku jahod (čerstvých, mražených či zavařených), 2 PL sušeného mléka.

Všechny suroviny dáme do mixéru a umixujeme. Místo jahod můžeme použít meruňky nebo broskve.

2. Banánovo – datlový krém

(2 porce, 1 porce = 320 kcal)

2 banány, 10 odpeckovaných sušených datlí a 1,5 šálku ovocného čaje.

Umyté datle dopředu namočíme na 2–3 hodiny do čaje, potom všechny suroviny mixujeme, dokud nezískáme hladký krém. Můžeme ho podávat jako koktail nebo vysokokalorickou omáčku na zeleninová nebo masová jídla.

3. Koktail z kešu oříšků

(2 porce, 1 porce = 590 kcal)

1 šálek kešu oříšků, 2 šálky vody, 1 ČL medu.

Dopředu namočené ořechy mixujeme s vodou na hladký krém. Můžeme podávat jako koktail nebo vysokokalorickou omáčku na zeleninová nebo masová jídla.

4. Mandlový koktail

(2 porce, 1 porce = 680 kcal)

1 šálek loupáných mandlí, 1 banán, 2 šálky vody, 1 ČL medu.

Dopředu namočené mandle mixujeme s vodou asi 3 minuty. Přidáme banán a mixujeme další minutu. Můžeme podávat jako koktail nebo vysokokalorickou omáčku na zeleninová nebo masová jídla.

5. Pomerančový koktail

(2 porce, 1 porce = 260 kcal)

1 šálek 100% pomerančové šťávy, 1,5 šálku plnotučného bílého jogurtu, 4 PL sušeného mléka.

Všechny suroviny mixujeme na hladký koktail. Výborný je i vychlazený.

6. Mrkvová pěna

(3 porce, 1 porce = 430 kcal)

200 ml šlehačkové smetany, 1 velká mrkev, 1 PL tuhého medu, 50 g rozinek.

Rozinky promyjeme a na noc namočíme. Dobře vychlazenou smetanu vyšleháme s medem a pak do ní postupně zamícháme nejmenno nastrouhanou mrkev a rozinky. Podáváme se sušenkami.

7. Avokádová pěna

(3 porce, 1 porce = 660 kcal)

1 zralé avokádo, 100 g pistácií nebo jiných oříšků, ½ šálku majonézy, 1 PL másla a 1 PL citrónové šťávy.

Oříšky nasekáme nadrobno, mírně je opražíme na rozpuštěném másle a necháme vychladnout. Avokádo podélně rozřízneme, dužinu lžičkou vybereme do misky a vidličkou rozmačkáme. K avokádu přidáme nejdříve citrónovou šťávu, potom oříšky a nakonec majonézu. Vymícháme a necháme stát hodinu v chladničce. Podáváme se slanými keksy nebo celozrnným pečivem.

8. Kokosové banány

(2 porce, 1 porce = 520 kcal)

2 velké banány, ½ šálku strouhaného kokosu, ½ šálku rozinek, šťáva z poloviny citronu a ½ šálku šlehačkové smetany.

Banány nakrájíme na kolečka a v hlubší misce je promícháme s citrónovou šťávou a potom s kokosem. Na závěr přidáme umyté rozinky a hotovou pochoutku ozdobíme šlehačkou.

9. Křupavý salát

(2 porce, 1 porce = 520 kcal)

1 šálek nejmenno nastrouhané mrkve, 1 šálek nastrouhaného celeru, 2 pevné banány, ½ šálku slunečnicových semen, 3 PL oleje, 2 PL pomerančové šťávy, sůl.

Ve větší misce smícháme mrkev a celer, banán nakrájený na kolečka a nasucho opražená slunečnicová semínka. Osolíme, pokapeme olejem a pomerančovou šťávou a důkladně promícháme. Můžeme podávat na salátovém listu s celozrnným pečivem.

10. Mrkvový salát s ananasem

(2 porce, 1 porce = 480 kcal)

400 g mrkve, 4 PL strouhaného kokosu, 2 šálky zavařeného nebo čerstvého ananasu, 2 PL medu, 50 g rozinek a šťáva z jednoho citronu.

Mrkev nastrouháme najemno, ananas nakrájíme na malé kousky a citrónovou šťávu smícháme s medem. Vše smícháme v misce. Můžeme ihned podávat nebo uložit salát do chladničky.

11. Brokolicový salát

(3 porce, 1 porce = 450 kcal)

1,5 šálku brokolice nakrájené na malé růžičky, ¼ šálku rozinek, půl malé červené cibule, ¼ šálku vlašských ořechů, 50 g prorostlé slaniny, ½ šálku majonézy, 1 PL cukru a 1 PL vinného octa.

Slaninu nakrájíme na tenké plátky a osmažíme. Ořechy, cibuli nakrájené nahrubo vložíme do větší mísy. Přidáme brokolici s rozinkami a promícháme. Majonézu ochutíme cukrem a octem a přelijeme s ní salát. Důkladně vše promícháme a uložíme na 2–3 hodiny do chladničky. Podáváme samostatně s topinkami nebo jako přílohu k masitým nebo obilninovým jídlům.

12. Pikantní oříšky

(2 porce, 1 porce = 420 kcal)

½ šálek loupaných mandlí, ½ šálku kešu oříšků, 2 PL oleje, 2 PL strouhaného sýra, 1 PL sezamových semínek, ½ ČL drceného kmínu, ½ ČL soli a ½ ČL sladké nebo pálivé papriky.

Na rozeřhátém oleji zlehka pražíme nejprve mandle (asi minutu), potom přidáme kešu oříšky a po další minutě sezamová semínka a kořeniny. Za stálého míchání smažíme ještě dvě minuty, nebo dokud se vůně koření neuvolní. Oříškovou směs vysypeme do misky, posypeme strouhaným sýrem a jemně promícháme. Podáváme vychlazené.

13. Super mix

(10 porcí, 1 porce 350 kcal)

1 šálek rozinek, 1 šálek vlašských ořechů, ¾ šálku kešu oříšků, ¼ šálku arašídů, 2/4 šálku strouhaného kokosu, ¾ šálku nahrubo postrouhané čokolády.

Všechny přísady spolu důkladně promícháme a uložíme ve vzduchotěsné uzavřené nádobě do chladničky. Podáváme samostatně jako vydatnou zdravou pochoutku.

14. Plněné čokoládové švestky

(30 kusů, 5 kusů = 430 kcal)

30 ks sušených švestek, 30 ks mandlí, zbytek čokoládové polevy (60 g čokolády rozpustíme s 30 g tuku).

Odpeckované švestky umyjeme, usušíme a do každé vložíme mandli. Plněné švestky postupně namáčíme do horké čokoládové polevy a necháme oschnout.

15. Čertovy oči

(30 kusů, 5 kusů = 380 kcal)

100 g rozinek, 100 g mletých vlašských ořechů, 100 g práškového cukru, 100 g čokolády, 50 g strouhaného kokosu, ½ šálku sirupu.

Rozinky namočíme večer do sirupu a necháme do rána. Ráno je smícháme s ořechy, cukrem a nastrouhanou čokoládou. Z hmoty tvarujeme kuličky, které obalujeme v kokosu a ukládáme do papírových košíčků.

16. Křupavé kuličky

(30 kusů, 5 kusů = 400 kcal)

100 g vyloupaných tykvových semínek, 100 g slunečnicových semínek, 100 g seznamu, lžička lněných semínek, 175 g sušených meruněk (ideální jsou nesířené), 50 g sušených vypeckovaných datlí a seznam, nebo kokos na obalování, ovocná šťáva.

Semínka rozemeleme na makovém mlýnku, sušené ovoce na masovém mlýnku a všechny suroviny smísíme (na zpracování surovin můžeme použít i kuchyňský robot). Je-li směs velmi suchá, přidáváme po troškách ovocnou šťávu. Ze získaného „těsta“ tvarujeme kuličky, které podle chuti obalujeme v seznamu nebo strouhaném kokosu. Uskladňujeme v chladničce. Chuť kuliček můžeme měnit použitím jiných semínek a ovoce, případně přidáním oříšků a koření – skořice, vanilka nebo kardamon.

SLADKÉ A SLANÉ MOUČNÍKY

1. Marcipánové kuličky

(30 kuliček, 5 kuliček = 320 kcal)

300 g hotového marcipánu, 100 g rozinek, 100 ml pomerančové šťávy, meruňkový džem, 50 g strouhaného kokosu.

Umyté rozinky namočíme přes noc do pomerančové šťávy. Ráno je scedíme a necháme oschnout na papírové utěrce. Marcipán jemně hněteme v ruce a postupně oddělujeme malé kousky, do kterých „balíme“ po 2–3 rozinkách. Každý kousek vytvarujeme do kuličky, kterou potřeme meruňkovým džemem (je-li příliš hustý, můžeme jej zředit trochou vody) a obalujeme v kokosu.

2. Jablkové kuličky

(40 kuliček, 5 kuliček = 340 kcal)

200 g očištěných jablek, 200 g cukru, polovinu citronu, 250 g strouhaného kokosu, 100 g rozinek.

Do pánve dáme nakrájená jablka na malé kousky, cukr a 2–3 PL vody. Směs uvedeme do varu a mícháme, pokud se jablka nerozvaří a na pánvi se netvoří cestička. Ještě za tepla přidáme šťávu z půlky citronu, 200 g kokosu a dopředu namočené a na drobno pokrájené rozinky. Z vychladnuté hmoty formujeme kuličky, které obalujeme v kokosu. Hotové kuličky necháme 2–3 dny na suchém chladném místě, aby trochu ztvrdly. Místo jablek můžeme použít datle, fíky nebo jejich směs.

3. Ořechové tyčinky

(60 kusů, 5 kusů = 220 kcal)

Těsto: 200 g vlašských ořechů, 200 g práškového cukru, 1 vaječný bílek, 50 g sušených rozinek.

Poleva: ½ vaječného bílku, 100 g práškového cukru.

Ořechy semeleme a v hlubší misce smícháme s práškovým cukrem. Přidáme bílek a všechno uhněteme rukou, dokud nezískáme kompaktní ořechové těsto. Plech na pečení posypeme práškovým cukrem, těsto na něm vyválíme na tloušťku asi 5–7 mm a vlhkým nožem rozřežeme na dlouhé tenké obdélníky – tyčinky. Z polovice bílku a 100 g práškového cukru vyšleháme polevu a malou lžičkou nanese na každou tyčinku. Do ještě tekuté polevy vkládáme rozinky – na každou tyčinku dvě až tři. Plech dáme nakonec do trouby zahřáté na maximum a hned jí vypneme – tyčinky se totiž nepečou, jen se suší (do dvířek trouby je dobré zasunout vařečku, aby byla trochu pootevřená).

4. Florentínky

(30 kusů, 5 kusů = 540 kcal)

100 g másla, 50 g medu, 150 g práškového cukru, 125 ml sladké smetany (12% tuku), 200 g mandlových lupínků, 50 g rozinek, 50 g čokolády.

Za stálého míchání spojíme máslo, med a cukr. Přidáme smetanu a mícháme až je směs hladká. Přidáme mandle a rozinky a vaříme 3–4 minuty za stálého míchání. Do vymaštěných košíčků klademe lžičkou kopečky těsta. Pečeme ve vyhřáté troubě 7–10 minut. Vychlazené máčíme v čokoládě.

5. Kokosová roláda

(celá roláda = 3600 kcal)

400 g zahuštěného slazeného plnotučného mléka (Salko), 250 g strouhaného kokosu, 5 PL práškového cukru, 5 PL sušeného mléka, 50 g rozinek, 50 g mletých vlašských ořechů.

Nejdříve smícháme Salko, cukr, sušené mléko a 200 g kokosu, pak přidáme rozinky a mleté ořechy. Z hmoty vytvarujeme roládu, kterou obalíme ve zbytku kokosu. Zabalíme do potravinové folie a skladujeme v chladničce.

6. Kokosový koláč

(6 porcí, 1 porce 340 kcal)

4 vejce, 50 g másla, 1 šálek cukru, ½ šálku mouky, 2 šálky mléka, 1 šálek strouhaného kokosu, 1 balíček vanilkového cukru, ½ ČL prášku do pečiva, ¼ ČL soli.

Všechny suroviny vložíme do mixéru a zpracujeme na hladké těsto, které vylijeme do máslem vytřené dortové formy a upečeme. Vychladnutý koláč podáváme jako přílohu k mléčným a ořechovým koktailům.

7. Mrkvové měsíčky

(60 kusů, 5 kusů = 450 kcal)

Těsto: 300 g polohrubé mouky, 300 g jemně nastrohané syrové mrkve, 250 g másla, půl prášku do pečiva. Náplň: 200 g ořechů, 300 g práškového cukru, 5–6 PL mléka.

Smícháme mouku promíchanou s práškem do pečiva, mrkev a změkнутé máslo. Přesto, že je těsto troch mazlavé, nepřidáváme více mouky, ale necháme ho 1–2 hodiny ztuhnout v chladničce. Ořechy umeleme a smícháme s 200 g cukru. Přidáme teplé mléko a umícháme náplň. Z vyváleného těsta vykrajujeme kolečka, na které dáme kousek náplně a vytvarujeme měsíčky. Upečeme na vymaštěném plechu ve vyhřáté troubě dorůžova. Ještě teplé obalíme ve zbytku práškového cukru.

8. Chlebový puding

(4 porce, 1 porce = 450 kcal)

5–6 krajíců tvrdšího chleba, 3 šálky mléka, 4 PL změknutého másla, 3 vejce, ½ šálku práškového cukru, 2 PL oleje, 1 balíček vanilkového cukru, ¼ ČL soli a ¼ ČL skořice.

Krajíce chleba nejdříve zlehka opečeme na oleji dozlatova, pak je ještě teplé potřeme máslem, nařežeme na menší kousky a vložíme do pekáče vytřeného máslem. Vejce jemně vyšleháme ve vyšší misce, přidáme sůl, cukr skořici, vanilku a nakonec vřelé mléko. Takto získanou omáčkou pomalu zalijeme chléb v pekáči, necháme stát 10 minut, přičemž kousky chleba jemně vtlačujeme do omáčky, aby jí co nejvíce vsácky. Pečeme ve vyhřáté troubě přibližně půl hodiny. Podáváme teplé nebo studené; vhodnou přílohou může být kompot.

9. Rýžový puding

(4 porce, 1 porce = 540 kcal)

½ šálku rýže, 500 ml plnotučného mléka, 100 g másla, 100 g cukru, 3 vejce, ½ šálku rozinek, 2 PL strouhanky.

Rýži propláchneme horkou vodou, uvaříme v mléku do měkka a necháme vychladnout. Mezitím utřeme v misce máslo s cukrem a žloutky. Přimícháme uvařenou rýži, opláchnuté rozinky, a sníh z bílků. Pudingovou formu vytřeme máslem, vysypeme strouhankou, těsto do ní vlijeme a vaříme přibližně půl hodiny. Podáváme s kompotem.

10. Hruškový závin

(celý závin = 3700 kcal)

500 g lístkového těsta 300 g hruškového kompotu, 50 g sušených fíků, 50 g sušených datlí, 50 g rozinek, 50 g práškového cukru, 1 šálek ovocného sirupu, 1 vejce.

Umyté sušené ovoce nakrájíme nadrobno a přes noc necháme namočené v sirupu. Ráno scedíme kompot a namočené ovoce a nasekáme mandle. Hrušky pokrájíme na menší kousky, přidáme sušené ovoce spolu s mandlemi a směs důkladně promícháme. Lístkové těsto rozválíme, naplníme hruškovou náplní, svineme a položíme na plech opláchnutý studenou vodou. Závin potřeme rozšlehaným vejcem a upečeme ve vyhřáté troubě.

11. Medové rolády

(4 rolády, 1 roláda = 1515 kcal)

Těsto: 600 g hladké mouky, 100 g másla, 250 g práškového cukru, 4 plné PL tuhého medu, 3 vejce, 1 PL roztlučného koření (hřebíček, skořice, vanilka, badyán), 1 PL sody bikarbony, špetka soli.

Náplň: a) banánová – 3 zralé banány, 2 PL meruňkové marmelády, 50 g rozinek
b) datlová – 200 g datlí, 4 PL rybízové marmelády a 50 g mandlí.

Večer: Vejce, cukr, med a máslo vymícháme do pěny. Přidáme ostatní přísady a vypracujeme těsto, které odložíme na 12 hodin do chladničky. Rozinky umyjeme a namočíme do vody na 5–6 hodin. Mandle spaříme a oloupeme.

Ráno: banány rozmačkáme vidličkou na kaši a smícháme s marmeládou. Umyté datle semeleme na masovém strojků a smícháme s marmeládou.

Těsto rozdělíme na čtyři části a každou vyválíme na pomoučeném válu na tloušťku 3–4 mm. Dvě těsta potřeme banánovou náplní a posypeme scezenými rozinkami a další dvě datlovou náplní a posypeme nasekanými mandlemi. Těsta svineme do rolád, konce zahneeme a každou roládu vidličkou jemně napícháme. Pečeme ve vyhřáté troubě dorůžova.

12. Krémový koláč

(30 kusů, 5 kusů = 280 kcal)

7 vajec, 450 g práškového cukru, 100 ml oleje, 200 g hladké mouky, 1 prášek do pečiva, 1 balíček vanilkového cukru, 250 g másla, 2 kyselá pochoutkové smetany, 2 šlehačkové smetany, 100 g mléčné čokolády.

4 žloutky a 200 g práškového cukru vyšleháme do pěny. Postupně po lžicích přidáváme 1 dcl oleje a 1 dcl vody. Do žloutkové hmoty zlehka vmícháme tuhý sníh ze 4 bílků a nakonec 200 g hladké mouky, smíchané s 1 práškem do pečiva. Těsto vylijeme na olejem otřený plech a pečeme ve vyhřáté troubě. 3 celá vejíčka, 250 g práškového cukru a 1 vanilkový cukr šleháme nad párou do zhoustnutí. Mezitím zvlášť ušleháme 250 g másla a obě hmoty necháme vychladnout na pokojovou teplotu. Potom postupně smícháme. Ušleháme tuhou šlehačku, do které postupně vmícháme obě kyselá pochoutkové smetany. Na opečené vychladlé těsto natřeme krém, potom navrstvíme šlehačku a nakonec posypeme strouhanou čokoládou.

13. Sloní slzy (recept MUDr. Katky Štěpánkové)

(celý zákusek = 7 500 kcal)

Těsto: 6 vajec, 6 lžic práškového cukru (nebo rafinovaného krystalového), 2 PL kakaa, 2 PL hrubé mouky (může být celozrnná), na špičku nože prášek do pečiva, tuk a mouka na vymazání a posypání plechu.

Krém: 150 g mletých ořechů, 5 PL sojového mléka, 250 g másla, 2 balíčky vanilkového cukru, 3 PL práškového cukru (nebo rafinovaného krystalového), 2–3 banány, 200 g čokoládové polevy, 50 g mletých ořechů.

Těsto: žloutky utřeme s cukrem do pěny, přidáme kakao, a mouku s práškem do pečiva. Zlehka vymícháme tuhý sníh z bílků. Těsto upečeme na papírem pokrytém plechu. Upečený plát vyklopíme na vál, papír stáhneme a do středu těsta vložíme váleček na válení. Přes váleček překlopíme ještě teplou polovinu plátu na druhou polovinu. Konce trochu přitlačíme. Necháme vychladnout.

Krém: mleté ořechy dobře rozmícháme s horkým mlékem, potom je přidáme k máslu, které jsme smíchali s cukrem a vanilkovým cukrem. Plát těsta po vychladnutí odklopíme, váleček odstraníme a plát natřeme krémem. Do středu plátu vložíme oloupané banány a plát opět zabalíme. Polijeme čokoládovou polevou a posypeme ořechy.

14. Mrkvový dort s citronovou polevou

(12 porcí, 1 porce = 440 kcal)

6 čerstvých vajec, 300 g práškového cukru, 250 g uvařené a na jemno postrouhané mrkve, šťáva z poloviny citronu, 100 g jemně semletých oříšků, 80–100 g jemné strouhanky, 60 g hrubé mouky, balíček skořicového cukru, 1 ČL sody bikarbony, Poleva: 300 g práškového cukru, 1,5 PL horké vody, 3 PL citronové šťávy a 1,5 PL oleje.

V jedné misce vymícháme do pěny žloutky s cukrem a přidáme misku s citronovou šťávou. V druhé nádobě vyšleháme tuhý sníh z bílků a zlehka do něj zamícháme mouku smíšenou se sodou, strouhanku, skořicový cukr a oříšky. Smísíme dohromady obsah obou misek a vlijeme do vymazané a moukou vysypané formy. Pomalu upečeme. Než dort vychladne, vymícháme polevu z cukru, citronové šťávy, horké vody a oleje. Na vychladnutý dort pokryjeme polevou a posypeme nastrouhanou mrkví.

15. Fazolový dort

(12 porcí, 1 porce = 380 kcal)

200 g suchých fazolí, 5 vajec, 350 g práškového cukru, 1 balíček skořicového cukru, 100 g umletých ořechů, 300 ml mléka, 30 g hladké mouky, 150 g másla, šťáva z jednoho citronu, 50 g strouhaného kokosu.

Uvařené fazole scedíme a propasírujeme přes husté síto. Žloutky vymícháme se 150 g cukru do pěny a spojíme je s fazolemi a ořechy. Z bílků ušleháme tuhý sníh a jemně jej vařečkou zapracujeme do těsta. Pečeme pomalu ve vymaštěné a moukou vysypané formě. Mouku rozmícháme v mléku, přidáme 100 g cukru a uvaříme na hustou kašičku. Než vychladne, vymícháme zbylých 100 g cukru s máslem do pěny. Po kapkách vmícháme citronovou šťávu a nakonec vychladnutou kašičku. Hotovou náplň naplníme dort, potřeme vrch i boky. Podle chuti ozdobíme strouhaným kokosem nebo kousky ovoce.

16. Sedlácký dort

(12 porcí, 1 porce = 550 kcal)

12 vajec, 13 PL práškového cukru, 5 PL kakaa, 4 PL polohrubé mouky, 300 g másla a 250 g čokolády na vaření, 1 šálek šlehačkové smetany, 10 vlašských ořechů.

8 žloutků utřeme s 8 lžicemi práškového cukru. Přidáme 5 lžic kakaa a 4 lžice polohrubé mouky. Nakonec zlehka vmícháme tuhý sníh z 8 bílků. Těsto pečeme ve vyhřáté troubě, plech vyložíme papírem na pečení. Upečené těsto nařežeme na 3 podélné pásy. Nad párou vyšleháme 4 celá vejce a 5 lžic práškového cukru. Zvláště vymícháme 300 g másla

s rozpuštěnou čokoládou na vaření. Po vychladnutí obě hmoty spojíme. Pásky těsta spojíme náplní a potřeme jí i celý dort. Zdobíme šlehačkou a ořechy.

17. Sýrovo-šunkové rolády

(24 rolád, 1 roláda = 410 kcal)

1 lístkové těsto (350g), 200g šunky, 100g tvrdého nastrouhaného sýra, ½ šálku šlehačkové smetany, ½ ČL soli, 2 vejce.

Lístkové těsto rozdělíme na dvě části a obě natenko rozválíme na pomoučeném válu. Jemně je potřeme osolenými vejci rozšlehanými se smetanou a položíme na ně plátky šunky. Šunku rovnoměrně posypeme strouhaným sýrem a těsta opatrně svineme do rolády. Rolády pak nakrájíme ostrým nožem na kolečka. Rozložíme je na plech opláchnutý studenou vodou, potřeme vejcem se smetanou a upečeme dorůžova.

18. Špenátové batůžky

(24 batůžků, 3 batůžky = 380 kcal)

1 lístkové těsto (350g), 200g šunky, 100g tvrdého nastrouhaného sýra, 100g mraženého špenátu, 1 cibule, 1 stroužek česneku, 5 vajec, 3 PL oleje, ½ šálku šlehačkové smetany, ½ ČL soli a koření podle chuti.

Špenát rozmrazíme a vytlačíme z něj přebytečnou vodu. Lístkové těsto na dvě části a obě natenko rozválíme na pomoučeném válu. Každý plát rozřežeme na 12 částí. Nadrobno posekanou cibuli osmažíme na oleji, přidáme čtyři osolené vejce se smetanou a za stálého míchání připravíme hustou smaženici. K hotové smaženici přidáme špenát s prolisovaným česnekem a sýr. Vymísíme na hladkou hmotu, kterou potom rovnoměrně rozložíme na plátky lístkového těsta. Z každého kousku těsta vytvarujeme batůžek a potřené vejcem položíme na plech, opláchnutý studenou vodou. Pečeme ve vyhřáté troubě dorůžova.

19. Slaný tvarohový koláč

(4 porce, 1 porce = 600 kcal)

400g polohrubé mouky, 200g másla, 10 vajec, 50g slaniny, 2 cibule, 500g tvarohu, 2 šálky šlehačkové smetany, 2 stroužky česneku, sůl, pažitka.

Z mouky, másla a dvou vajec uhněteme hladké těsto, které dáme na plech tak, aby byly pokryty i jeho boky. Na těsto ukládáme tenké plátky cibule a proužky slaniny. Pečeme asi 8–10 minut ve vyhřáté troubě. Tvaroh smícháme se solí, prolisovaným česnekem, pažitkou a osmi žloutky. Přidáme našlehanou smetanu a sníh z osmi bílků. Tvarovou hmotu natřeme na předpečené těsto a znovu pečeme 30–40 minut, dokud povrch koláče není zbarven dozlatova.

RECEPTY PRO DĚTI PO UKONČENÍ 7. MĚSÍCE VĚKU

Příprava polévek

Očištěnou a opanou zeleninu (různé druhy, o nichž víme, že na ně není dítě alergické) pokrájíme na kostičky a vaříme v malém množství kvalitní vody (asi 300 ml scezeného vývaru, přidáme 2 PL prolisované zeleniny). Polévka má mít konzistenci řídké kaše. Přidáme 2 ČL rostlinného oleje (másla) a doplníme střídavě jeden den polovinou žloutku a druhý den polovinou polévkové lžice jemně mletého masa (drůbeží, vepřové, hovězí apod. – opět po jistotě, že je dítě snáší), nebo jemně prolisované luštěniny (fazole, čočka, hrách). Má-li dítě raději mléčnou chuť, můžeme přidat do polévky trochu sušeného mléka. Nepřidáváme jížku, sůl podle doporučení lékaře.

Příprava zeleninových příkrmů

Očištěnou a opanou zeleninu (brambory a jeden nebo více druhů zeleniny) rozkrájíme a dusíme v malém množství vody do měkka pod pokličkou. Zeleninu pak prolisujeme zpět do vývaru, přidáme olej nebo máslo a zahustíme sušeným mlékem nebo vařenou moukou, vločkami, jáhly. Pokrm má mít kašovitou konzistenci. Solíme podle rady lékaře.

Příprava maso-zeleninových příkrmů

Zeleninu připravíme stejným způsobem jako v předchozím receptu a přidáme važené umixované nebo pro větší děti semleté maso.

Jablková svačina 1

100 g jablka, 10 g (5 ks) piškoty, 10 g glukopur (cukr), citr. šťáva

Jablka jemně nastrouháme, smícháme s navlhčenými piškoty a ochutíme.

Jablková svačina 2

100 g jablka, 1 odměrka mléka^{}, 10 g glukopur, (cukr)*

Jemně nastrouhaná jablka smícháme s mlékem a glukopurem.

Banánovo jablková svačina 1

50 g banán, 50 g jablka, 10 g glukopur (cukr), citr. šťáva

Ovoce nastrouháme a ochutíme.

Banánovo jablková svačina 2

50 g banán, 50 g jablko, 20 g Hipp-čokoládová kaše

Ovoce nastrouháme a smícháme s kaší

Banánová svačina 1

100 g banán, 10 g (5 ks) piškoty, 10 g glukopur, citr. šťáva

Banány nastrouháme nebo pomačkáme a smícháme s navlhčenými piškoty, osladíme.

Banánová svačina 2

100 g banán, 1 odměrka mléka [★], 10 g glukopur

Banány nastrouháme nebo pomačkáme a smícháme s mlékem, ochutíme glukopurem.

Banánová svačina 3

100 g banán, 20 g Hami Batole-krupicová kaše

Banán nastrouháme nebo pomačkáme a smícháme s kaší.

Rýžová kaše

200 ml mléka [★], 20 g rýže, 10 g glukopur (cukr), 5 g olej (máslo)

Rýži dobře uvaříme a rozmixujeme s obnoveným mlékem, ochutíme.

Rýžová kaše s pyré

Stejný recept, kaši polijeme ovocnou přesnídávkou.

Krupicová kaše

200 ml mléka [★], 20 g dětské krupice, 5 g glukopur (cukr), 5 g olej (máslo)

Krupici dobře uvaříme a smícháme s obnoveným mlékem, ochutíme.

Krupicová kaše s pyré

Stejný recept, kaši polijeme ovocnou přesnídávkou.

Ovesná kaše

200 ml mléka [★], 20 g ovesné vločky, 5 g glukopur (cukr), 5 g olej (máslo)

Ovesné vločky dobře uvaříme a umixujeme s obnoveným mlékem, ochutíme.

Jablko mrkvová kaše 1

50 g jablka, 50 g mrkev, 10 g glukopur (cukr), citr. šťáva

Mrkev a jablka nastrouháme na jemném struhadle, smícháme s glukopurem.

Jablko mrkvová kaše 2

50 g jablka, 50 g mrkev, 10 g (5 ks) piškoty, 10 g glukopur

Nastrouhaná jablka a mrkev smícháme s navlhčenými piškoty a ochutíme.

Jablko mrkvová kaše 3

50 g jablka, 50 g mrkev, 1 odměrka mléka [★], 10 g glukopur

Nastrouhaná jablka a mrkev smícháme se suchým mlékem, ochutíme.

Jablko mrkvová kaše 4

50 g jablka, 540 g mrkev, 10 g Hipp-bio mléčná kaše, 10 g glukopur (cukr)

Nastrouhaná jablka a mrkev smícháme s kaší a ochutíme.

Banánový koktejl

Obnovené mléko * rozmixujeme s banánem.

Svačina z tropického ovoce

50 g banán, 50 g kiwi, 20 ml džus, 10 g glukopur (cukr), 10 g (5 ks) piškoty

Banán a kiwi rozmačkáme vidličkou, přidáme šťávu z pomeranče nebo mandarinky a smícháme s piškoty. Místo piškotů můžeme použít jogurt (v tomto případě nepoužijeme kiwi, protože v jogurtu hořkne, nahradíme je jiným ovocem).

Svačina z jáhel

15 g jáhly, 50 g jablka, 50 g mrkev, hrozinky, skořice

Jablko a mrkev nastrouháme na jemném struhadle, spaříme hrozinky a posekáme je. Vše podusíme s trochou skořice a promícháme s uvařenými jáhly.

Svačina z ovesných vloček

10 g ovesné vločky, 50 g banán, 100 ml mléka *, 5 g glukopur (cukr)

Banán rozmixujeme s obnoveným mlékem a vařenými vločkami (větším dětem banán jen pomačkáme, vločky přidáme nemixované).

Pudink

100 ml mléko *, 10 g pudink, 5 g glukopur (cukr)

Ve vodě uvaříme pudink a přidáme mléko ?, ochutíme.

Pudink s piškoty

100 ml mléko *, 10 g pudink, 5 g glukopur, 10 g (5 ks) piškoty

Postup na přípravu pudinku je stejný, přidáme piškoty.

Pudink s piškoty a ovocem

100 ml mléko *, 10 g pudink, 5 g glukopur (cukr), 4 g (2 ks) piškoty, 50 g ovoce

Postup je stejný, navíc přidáme ovoce.

Kaše – svačina

100 ml mléko *, 20 g instantní kaše, 10 g glukopur, 5 g máslo

V obnoveném mléce rozmícháme instantní kaši a ochutíme.

Bábovičky

Kaše mléčné či ovocné naplníme do formiček a necháme ztuhnout. Vyklopíme na talířek a přelijeme ovocnou přesnídávkou. Nebo bábovičky ozdobíme ovocem. Nebo místo přesnídávky zdobíme bábovičky jogurtem a ovocem.

Koprová omáčka

100 g brambory, kopr, 1 odměrka mléka ^{*}, 5 g máslo, citronová šťáva

Brambory uvaříme se lžící sekaného kopru, rozmačkáme, přidáme mléko, máslo, citr. šťávu. Podáváme s bramborovou kaší, jemnými těstovinami a mletým nebo rozmixovaným masem.

Svíčková omáčka

30 g mrkev, 30 g celer, 15 g petržel, 1 odměrka mléka ^{*}, 10 g hladká mouka, 5 g olej (máslo), citronová šťáva

Zeleninu udusíme, rozmixujeme, smícháme s moukou uvařenou ve vodě, přidáme mléko a ochutíme. Podáváme s bramborovou kaší, jemnými těstovinami a mletým nebo rozmixovaným masem. Hotový zeleninový přírtek (Hami, Hipp) naředíme obnoveným mlékem, můžeme přidat bílý jogurt. Podáváme s bramborovou kaší nebo jemnými těstovinami a masem.

Špenátový přírtek

100 g vařené brambory, 50 g špenát, 1 odměrka mléka ^{*}, 5 g olej (máslo)

Brambory uvaříme, rozmačkáme a smícháme s vařeným špenátem, mlékem a máslem. Podáváme samostatně nebo s mletým či rozmixovaným masem.

Zeleninový přírtek

50 g mrkev, 30 g květák, 30 g brokolice, 30 g dušená rýže, 5 g olej (máslo)

Zeleninu udusíme, promícháme s dušenou rýží (vařené jemné těstoviny, brambory) a máslem. Podáváme samostatně nebo s masem.

Zelenino-luštěninový přírtek

30 g mrkev, 30 g celer, 20 g hrách (čočka), 5 g olej (máslo)

Zeleninu a luštěninu dobře uvaříme, rozmixujeme a přidáme olej (máslo).

Kuře se zeleninou

100 g brambory, 30 g mrkev, 30 g květáku (brokolice, kapusta apod.), 20 g kuřecí maso, 5 g olej (máslo)

Brambory, zeleninu a maso uvaříme, přidáme olej (máslo) a rozmixujeme. Můžeme přidat dušenou rýži, vařené těstoviny, vločky, jáhly. Maso a zeleninu různě kombinujeme.

Vysvětlivky:

^{*} mléko, které běžně používáte (Nutrilon, Sunar, Beba apod.)

1 PL = polévková lžice

1 ČL = čajová lžička



Klub nemocných cystickou fibrózou, o.s.

Kudrnova 22/95

150 06 Praha 5

www.cfklub.cz

www.cystickafibroza.cz

tel.: 257 223 028, 257 211 929

e-mail: **info@cfklub.cz**

Příručka o výživě u nemocných cystickou fibrózou – Recepty na každý den

Překlad ze slovenského originálu Gabriely Sabolové „Výživa dětí a dospělých s cystickou fibrózou“: Judita a Karel Šimoníčkoví

Recenze a úpravy: MUDr. Veronika Skalická, Božena Tomášková

Praktickou část sestavily: Kamila Šmídová, Helena Chladová a maminky z Klubu

© Text – Klub nemocných CF

Bez předchozího písemného souhlasu Klubu nemocných CF je zakázána jakákoli další publikace, přetištění nebo distribuce.

Vydání první v Praze roku 2010

Grafické zpracování Žaket, www.zaket.cz

