

Obsah

<i>Co musíte vědět o bílkovinách</i>	6
<i>Jak pracovat s kuchařkou</i>	7
<i>Bílkoviny, kam se podíváš</i>	8
<i>Jděte na to rostlinně</i>	9
<i>3x zobání nejen k televizi</i>	10
<i>Palačinky a lívance</i>	10

Začátek dne

Lívance se sýrem cottage	14
Smoothie s ovocem	14
Pestrá pomazánka	16
Rybičková pomazánka	16
Lososová pomazánka	16
Polévka z batátů a sýra cottage	18
Tomatová polévka	18
Polévka z červené čočky	18
Hrášková polévka	18
Pečené vločky s mrkví	20
Turecká vejce se slanou granolou	22
Proteinová granola	22
Asijská omeleta	24
Tvarohové housky s pomazánkou a vejci	26
Korejský toust	28
Papriky s čočkou a vejci	30
Lečo	30
Šakšuka	30

Jídla s sebou

Salát s cizrnou, kuřetem a těstovinami	34
Kuře Bang Bang	36
Žampionová krémová polévka s tofu	38
Domácí kimčchi miso ramen	38
Výletní sklenička s ovocem a chia jogurtem	41
Zeleninový wrap se špenátem	41
Řecká miska s kuřetem a tzatziki	42
Středozemní miska s mozzarellou	44
Kedgerie s lososem a vejci natvrdo	46
Fazolový salát	46
Frittata z trouby s květákem a houbami	48
Letní závitky s tofu a arašídovou omáčkou	50
Tofu kebab	52
Cestovatelský dal	54
Pánvička s hovězím à la burrito	56

Hlavní jídla

Polévka s játrovými knedlíčky a bylinkovými kostkami	60
Játrové knedlíčky	60
Mozzarellové nudličky	60
Kuřecí nočky	60

Roláda z mletého masa s bramborovou kaší	63
Kuře z jedné pánve s houbami a orzem	64
Marry me chicken se sýrem cottage	64
Mrkvové tacos s krevetami a avokádem	66
Slávky s fazolemi	68
Pečená kuřecí stehna s máslovými fazolemi, cuketou a fetou	70
Butter chicken z jednoho pekáče	72
Řecké bifteky s citronovými bramborami a tzatziki	74
Pečené krůtí stehno à la bažant	76
Ragú z hovězí klišky s ricottou	78
Rolky z lasagni se sýrem cottage	80
Perský hrnec s cizrnou a masem	82
Restovaná játra s paprikou a sečuánským pepřem	84
Rozstřelený španělský ptáček	86
Nudle s tvarohem naslano	86
Vepřová panenka s bylinkovou salsou	88

Party a mlsání

Tvarohová pizza se špaldovou moukou	92
Falafelový talíř	94



Jak pracovat s našimi recepty

NA CO SI DÁVAT POZOR

■ **RECEPTY** Než začnete vařit či péct, přečtěte si dopředu recept a nachystejte suroviny. Ušetříte čas a předejdete zmatkům.

■ **NÁDOBÍ** Rozměr i materiál pečicí formy má vliv na to, jak dlouho se jídlo připravuje a těsto peče. V různě velkých a vysokých formách se doba pečení i výsledek mohou lišit.

■ **SYROVÉ POTRAVINY** Nebojte se ochutnávat během vaření – pozor však na syrové maso, vejce a jiné potraviny, které není radno jíst tepelně neupravené.

■ **PŘÍPRAVA ZELENINY** Pokud není uvedeno jinak, pracujeme v receptech s oloupanými bramborami. Totéž platí o česneku a cibuli.

■ **VEJCE** Pokrmy obsahující syrová vejce nepodávejte kojencům ani batolatům, těhotným ženám, starším ani nemocným osobám.

■ **RÝŽE** V některých receptech používáme zbylou uvařenou rýži. Berte v potaz, že rýži je potřeba po uvaření rychle zchladit a hned poté umístit do lednice.

■ **CITRUSOVÁ KŮRA** Používáte-li kůru z limet, pomerančů či citronů, kupujte chemicky neošetřené plody. Omytí postřík neodstraní.

■ **DIETA** Jen vy či váš lékař víte, jaké potraviny vyhovují vašemu přesvědčení nebo dietě.

DÁVKOVÁNÍ A VELIKOSTI

■ **LŽÍCE A LŽIČKY** Není-li uvedeno jinak, předpokládáme zarovnanou variantu. Standardní lžička má 5 ml, lžíce 15 ml.

■ **HRNKY** Pokud v našich receptech uvádíme odměřování na hrnky, počítáme s hrnkem o objemu 250 ml volně nasypných a zarovnaných surovin.

Rybí karbanátky s mačkaným hráškem ... **96**

Burger s trhaným masem

a modrým sýrem ... **98**

Závitky s tuňákem ... **100**

Labneh s pečenými hrozny a pistáciemi ... **102**

Tortilly plněné fazolemi ... **104**

Quesadilla s vejci a sýrem cottage ... **106**

Vaječné bulky se sýrem ... **108**

Tofu tyčinky s kapustovým dipem ... **110**

Tvarůžkový tatarák ... **112**

Tuňákový tatarák ... **112**

Ultrabomby

Kuřecí steak s omáčkou a noky ... **116**

Jogurtové bulky s kuřecím salátem ... **118**

Krůtí salát ... **118**

Korunovační kuře ... **118**

Halibut s quinoou, fenyklem

a růžičkovou kapustou ... **120**

Losos se zelenou čočkou,

brokolící a quinoou ... **122**

Vaječné nudle s mletým masem

a pak čoi ... **124**

Vepřové kotlety na fenyklu a fazolích ... **126**

Proteinový koktejl s ovesnými

vločkami a ořechy ... **128**

Cottage wrap ... **130**

Protein bowl ... **132**

Placky s kuřecími koftami ... **134**

Syrníky ... **136**

Dezerty

Datlové tyčinky s quinoou ... **140**

Cizrnová bábovka ... **140**

Vafle s cuketou a čokoládovou pěnou

ze sýra cottage ... **142**

Proteinový cheesecake ... **144**

Banánové muffiny ... **144**

Zmrzlina z cottage

à la malinový cheesecake ... **146**

Tvarohové knedlíky ... **148**

Čokoládová tofu pěna ... **150**

Proteinový chia dezert ... **150**

Ferrero dezert do skleničky ... **151**

Čoko pudink z vajec ... **151**

Pečený jogurt ... **152**

Tvarohové sušenky ... **154**

Superfood 'brownies' ... **154**

Makový koláč s tvarohem ... **156**

Rejstřík ... **158**