TAJOMSTVO CHUDNUTIA

Zdravé rýchlovky

Jana a Jaroslav Nehajovci

www.tajomstvochudnutia.sk

Tajomstvo chudnutia je v tajomstve výživy

Nátierka z červenej šošovice

Potrebujeme:

100g červenej šošovice
150g póru
1 lyžička mletej sladkej papriky
1 lyžica kari
0,5 lyžičky mletého cesnaku
1 lyžicu citrónovej šťavy
2 lyžice paradajkovej omáčky
olivový olej
petržlenovú vňať
morskú soľ

Postup:

Šošovicu varíme cca 10 minút a scedíme. Nadrobno nakrájaný pór opražíme na oleji, pridáme kari a ešte chvíľu pražíme. Nakoniec pridáme paradajkovú omáčku, cesnak, soľ a ešte krátko opražíme a pridáme mletú papriku. Schladenú zmes zmiešame s uvarenou šošovicou a rozmixujeme na jemné pyré. Nakoniec vmiešame koriander a citrónovú šťavu.

Tortila s mrkvovo-bryndzovou náplňou

Na náplň potrebujeme:

1 cibuľu
3 malé mrkvy
200g bryndze
olivový olej
petržlenovú vňať

Postup:

Na oleji si orestujeme na kocky nakrájanú cibuľku, pridáme 2 na jemno postrúhané mrkvy nesolíme, lebo bryndza je dosť slaná. Keď je mrkva skoro mäkká, primiešame bryndzu a necháme ju rozpustiť. Na záver primiešame tretiu postrúhanú mrkvu, nadrobno posekanú petržlenovú vňať. Ešte teplou zmesou plníme opečené tortily. Na tanieri ozdobíme vňaťou a bryndzou a podávame.

Medové Robi so zeleninou a ryžovými rezancami

Potrebujeme:

1 balenie Robi mäsa
1 mrazenú zeleninu (čínska zmes Wok)
2 lyžice slnečnicových semienok
olivový olej
morská, alebo himalájska soľ
korenie: sušený zázvor, sušený mletý cesnak, kari korenie, garam masala
med

Príloha:

Ryžové rezance netreba variť. Sstačí ich trošku osoliť, zaliať horúcou vodou a nechať postáť do zmäknutia. Zeleninu si uvaríme do mäkka, osolíme a môžeme pridať trošku čili.

Postup:

Robi pokrájame na rezance a dáme marinovať do zmesi z oleja a korenín. Rozohrejeme si panvicu a robi na nej orestujeme do chrumkava. Olej už netreba pridávať, je ho dostatok v marináde. Pred koncom pridáme slnečnicové semienka a ešte chvíľku opekáme, kým nezozlatnú. Na záver pridáme lyžicu medu a dobre premiešame. Už neprehrievame. Medu sa nebojte, dodá jedlu nádych sladkej exotiky.

Seitan s tekvicovo-batátovým pyré

Potrebujeme:

1 balenie seitan natural
korenie podľa chuti (ja som dala kari, garam masalu, tandoori masalu)
morskú, alebo himalájsku soľ
olivový olej

Príloha:

3 veľké batáty
malá oranžová tekvica (hokkaido, alebo maslová)
sójová omáčka Tamari
olivový olej

Postup:

Seitan si nakrájame na pásiky a vložíme ho do marinády z oleja, soli a korenín aspoň na hodinu (čím dlhšie, tým lepšie získa chuť korenia). Zatiaľ si očistíme batáty a tekvicu. Ak máme hokkaido, tú šúpať netreba, len vyberieme jadrá a nakrájame ju aj s batátmi na rovnako veľké prúžky. Plech si vystelieme papierom na pečenie a poukladáme naň tekvicu aj batáty. Potrieme ich olejom a mierne osolíme. Na plech pridáme namarinovaný seitan a dáme piecť do rúry na cca 220-250 stupňov, kým sa tekvica a batáty upečú. Počas pečenia kontrolujte seitan, aby sa nevysušil. Občas ho môžeme počas pečenia pokropiť vodou. Polovicu upečenej tekvice a batátov odoberieme a rozmixujeme na pyré. Pyré s pečeným seitanom obložíme zvyšnou pečenou tekvicou a batátmi. Na záver pokvapkáme Tamari omáčkou. Tamari zvýrazní chuť pokrmu a dodá cenné živiny.

Vegefašírky s hráškovým pyré

Na cca 24 fašírok potrebujeme:

60g adzuki fazuliek (v suchom stave)
60g červenej šošovice (v suchom stave)
5cm riasy kombu
430g zbytku odšťavenej mrkvy a cvikle
ľanové a konopné semienka (spolu 5 lyžíc)
100g Hrašky pikant
200ml vody
2 lyžice olivového oleja
morská soľ
kari, masala, kurkuma, práškový cesnak (podľa chuti)

Postup:

Uvaríme si adzuki s riasou kombu. Osobitne uvaríme červenú šošovicu a necháme vychladiť. Hrašku zmiešame s vodou. Vznikne nám cestíčko, do ktorého pridáme zeleninu, uvarené strukoviny, semienka, olej, soľ a koreniny podľa chuti. Zmes poriadne premiešame. Na plech vystlaný papierom na pečenie kladieme malé kôpky, ktoré dlaňou sploštíme do tvaru placky. Rúru si vyhrejeme na 180 stupňov a pečieme do chrumkava cca 20 minút.

Na hráškové pyré potrebujeme:

1 balenie mrazeného hrášku
mlieko (ryžové)
maslo (rastlinné)
Cesnaková soľ Cereus

Hrášok uvaríme v osolenej vode do mäkka, scedíme, pridáme maslo, mlieko podľa potreby a všetko rozmixujeme tyčovým mixérom na hladký krém. Podávame s fašírkami a zeleninovým šalátom.

Cícerové cookies

Potrebujeme:

1 konzervu cíceru (240g bez nálevu)
180g arašidového masla
3 lyžice medu
nepražené kakao podľa potreby
60g čokoládových guličiek

Postup:

Cícer s medom a arašidovým maslom zmixujeme dokopy na pastu a pridáme čokoládové kúsky. Podľa chuti a konzistencie pridáme kakao tak, aby sa nám cesto zahustilo a dali sa z neho formovať guličky. Tie potom kladieme na plech vystlaný papierom a dlaňou ich sploštíme do tvaru placky. Pečieme na 180 stupňov, cca 15-20minút.

Štrúdla z vločiek

Na 2 štrúdle potrebujeme:

4 hrnčeky jemných ovsených (alebo špaldových) vločiek s klíčkami
1 hrnček vody
500g bieleho jogurtu (3,5% tuku)
2 veľké jablká
2-3 lyžičky agáve sirupu, alebo medu, môžete dosladiť aj stéviou (podľa chuti)
škorica
oriešky (nemusia byť)

Postup:

Vločky zmiešame s vodou, jogurtom a medom. Jablká nakrájame aj so šupkou na kúsky. Pridáme škoricu a orechy. Polovicu zmesi vločiek navrstvíme na plech vyložený papierom (ako na obrázkoch). Na to dáme jablká a zakryjeme zvyšnými vločkami tak, aby jablká netrčali. Rúru vyhrejeme na 200 stupňov a pečieme cca 30 minút do chrumkava. Je skvelá, vyskúšajte. Na tanieri si ju môžete poliať javorovým, či agávovým sirupom ;-)

Špaldový jablkový koláč

Potrebujeme:

300g celozrnnej hladkej špaldovej múky
150g masla
20g trstinového cukru
1 vajce
7 jabĺk
med
1dl vody

Postup:

Z múky, masla, cukru, vajíčka a 3 lyžíc medu vypracujeme hladké cesto. 4 jablká aj so šupkou nastrúhame, dáme do kastrólika s vodou a ak je to potrebné, prisladíme medom. Varíme, kým nevznikne hladká kašovitá zmes. Cesto rozvaľkáme na pomúčenej múke do okrúhla. Popicháme ho vidličkou a dáme naň vychladnuté jablká. Celý koláč obložíme zvyšnými plátkami jabĺk. Okraje cesta ohneme dovnútra aby nám náplň nevytiekla. Pečieme cca 15 minút na 180 stupňov dozlata.

Prajeme vám dobrú chuť!

Čo všetko je "Tajomstvo chudnutia"?

- *Skvelé stránky nabité zdravými receptami (www.tajomstvochudnutia.sk)*
- *Predajňa zdravej výživy v Ružomberku (Zdravá výživa, Panská 1, Ružomberok)*
- *Výživové poradenstvo (výživová poradkyňa Jana Nehajová)*