



RAŇJKOVÝ TVARHOVÝ KOLÁČ

→ 74

RAŇAJKOVÝ TVAROHOVÝ KOLÁČ

ČAS PRÍPRAVY 10 MINÚT | CELKOVÝ ČAS 30 MINÚT

+ ČAS NA VYCHLADNUTIE

Osem porcií

Áno, tvarohový koláč na raňajky! Ak si ho pripravíte vopred, tento jednoduchý a ľahký koláč sa stane špeciálnou pochúťkou, ktorou sa môžete ráno naštartovať. Keďže sa robí s ricottou namiesto smotanového syra, má ľahšiu textúru ako štandardný tvarožník a nemusíte ho jesť iba na raňajky. Tento recept môže pokojne slúžiť aj ako ľahký zákusok. Ak chcete, môžete ho poliať jahodovou polevou (strana 217) alebo chia-slivkovým džemom (strana 51).

- 1 hrnček syra ricotta izbovej teploty
- ½ hrnčeka kokosovej múky
- Sladidlo, ekvivalent k ¾ hrnčeku cukru
- 4 čajové lyžičky citrónovej šťavy
- 4 vajcia, oddelené
- 1 čajová lyžička vanilkového extraktu

Predhrejte rúru na 190°C. Vymastite formu na pečenie veľkosti asi 23 x 23 cm.

V stredne veľkej miske zmiešajte syr, múku, sladidlo, citrónovú šťavu, vaječné žĺtky a vanilku.

V inej stredne veľkej miske elektrickým mixérom vysokou rýchlosťou vyšľahajte vaječné bielky na tuhú penu. Mixérom premiešajte syrovú zmes až kým nebude hladká. Lyžicou jemne vyklopte vaječné bielky do syrovej zmesi, až kým nedostanete jednoliatu hmotu.

Vylejte do formy na pečenie. Pečte 20 minút alebo kým okraje nezačnú hnednúť a drevené špáradlo zastrčené do stredu neostane čisté. Pred podávaním nechajte mierne vychladnúť.

NA JEDNU PORCIU: 122 kalórií, 8 g bielkovín, 5 g sacharidov, 7 g tuku celkovo, 4,5 g nasýtených tukov, 3 g vlákniny, 77 mg sodíka





HRÍBY PORTOBELLO PLNENÉ KRABÍM MÄSOM

→ 127

HRÍBY PORTOBELLO PLNENÉ KRABÍM MÄSOM

ČAS PRÍPRAVY 15 MINÚT | CELKOVÝ ČAS 30 MINÚT

Šesť porcií

Krabie mäso s hríbmi Portobello (odroda šampiňónov, pozn. red.) vytvárajú spolu chutné, zdravé a prekvapivo sýte predjedlo. Obvyklú strúhanku nahrádzam strúhaným parmezánom, vďaka čomu sú chrumkavé a získajú peknú hnedú farbu.

- 1 balenie (300 g) mrazeného nasekaného špenátu (rozmraziť a vyžmýkať)
- 1 plechovka (170 g) odkvapkaného krabieho mäsa
- 220 g jemného smotanového syra
- 1 nasekaná šalotka
- ½ čajovej lyžičky sušeného kôpru
- ½ čajovej lyžičky morskej soli
- 2 polievkové lyžice strúhaného parmezánu, rozdeleného na časti
- 12 hríbov Portobello, približne s priemerom okolo 8 – 10 cm

Predhrejte rúru na 200°C.

V stredne veľkej miske zmiešajte špenát, krabie mäso, smotanový syr, šalotku, kôpor a jednu polievkovú lyžicu syra.

Odstráňte z húb nožičky. Naberte krabiú zmes do klobúčikov a poukladajte ich na plech na pečenie. Posypte zvyšnou polievkovou lyžicou syra. Pečte pätnásť minút alebo kým vrchy nebudú zlatožlté a hríby nezačnú púšťať šťavu.

NA JEDNU PORCIU: 227 kalórií, 12 g bielkovín, 12 g sacharidov, 14 g tuku celkovo, 8 g nasýtených tukov, 3 g vlákniny, 446 mg sodíka



PLACKY QUESADILLAS S HOVÄDZÍM A GRILOVACOU OMÁČKOU

→ 140

PLACKY QUESADILLAS S HOVÄDZÍM A GRILOVACOU OMÁČKOU

ČAS PRÍPRAVY 10 MINÚT | CELKOVÝ ČAS 30 MINÚT

Štyri porcie

Pomocou grilovacej omáčky (strana 35) premeníte toto jedlo, ktoré je obvykle plné cukru a kukuričného sirupu, na niečo zdravé a rovnako chutné ako pôvodná verzia. Môžete ho podávať samostatne alebo s kyslou smotanou a guacamole.

- 2 polievkové lyžice extra panenského olivového oleja
- 120 g prerastený alebo chudý stejk z vysokej roštenky
- ½ čajovej lyžičky morskej soli, rozdelenej na časti
- ½ čajovej lyžičky mletého čierneho korenia
- 1 žltá rozštvrtená cibuľa nakrájaná na tenko
- 2 strúčiky nasekaného cesnaku
- 1 zelená paprika zbavená jadier a nakrájaná na tenko
- ⅓ hrnčeka grilovacej omáčky (strana 35)
- 8 tortíl (strana 29)
- 1 hrnček nastrúhaného čedaru

Na veľkej panvici zohrejte polievkovú lyžicu oleja. Ochutíte stejk ¼ čajovej lyžičky soli a ¼ čajovej lyžičky čierneho korenia. Prudko opekajte päť minút, alebo kým nezehnedne z oboch strán. Stejk vyberte z panvice a nechajte na päť minút bokom. Nakrájajte ho natenko. Medzitým zohrejte na panvici zvyšný olej. Opekajte cibuľu, cesnak, papriku a zvyšnú soľ a ¼ lyžičky korenia asi päť minút. Odstavte z ohňa, pridajte mäso a primiešajte grilovaciu omáčku. Utrite panvicu do sucha a zohrejte na strednom ohni. Do stredu panvice dajte jednu tortilu. Posypte ju polievkovou lyžicou syra a obložte štvrtinou stejkovej zmesi. Posypte ďalšou lyžicou syra a zakryte druhou tortilou. Opekajte z oboch strán asi dve minúty alebo kým tortily nebudú zlatohnedé a syr roztopený. Zoberte z panvice a zakryte, aby ostali teplé.

NA JEDNU PORCIU: 579 kalórií, 32 g bielkovín, 25 g sacharidov, 43 g tuku celkovo, 10 g nasýtených tukov, 14 g vlákniny, 845 mg sodíka





LOSOSOVÉ KROKETKY

→ 173

LOSOSOVÉ KROKETKY

ČAS PRÍPRAVY 10 MINÚT | CELKOVÝ ČAS 20 MINÚT

Štyri porcie

Pestrá chuť provensálskych bylín oživí lososa z plechovky v tejto prepracovanej verzii rybacích kroketiek.

- ¼ hrnčeka majonézy (strana 40 alebo z obchodu)
- 1 jemne nakrájaný stonkový zeler
- 1 polievková lyžica čerstvej citrónovej šťavy
- 1 čajová lyžička provensálskych bylín (strana 59)
- ¾ čajovej lyžičky horčicového prášku
- 2 plechovky (po 170 g) vykosteného odkvapkaného ružového lososa bez kože a rozdrveného na kúsky
- 1 zľahka vyšľahané vajce
- ½ hrnčeka pomletých zlatých ľanových semiačok
- 2 polievkové lyžice extra panenského olivového oleja
- 8 čajových lyžičiek cesnakovej majonézovej nátierky (strana 41)

V stredne veľkej miske zmiešajte majonézu, zeler, citrónovú šťavu, provensálske bylinky, horčicu, lososa, vajce a ľanové semiačka. Dobre premiešajte. Vytvarujte do ôsmich kroketiek s priemerom asi päť cm. Na veľkej panvici na strednom ohni zohrejte olej. Opekajte kroketky asi šesť minút alebo do zlatohneda (počas opekania raz obráťte). Podávajte s majonézovou nátierkou.

NA JEDNU PORCIU: 404 kalórií, 20 g bielkovín, 5 g sacharidov, 35 g tuku celkovo, 4 g nasýtených tukov, 4 g vlákniny, 437 mg sodíka

