

# Recepty, tipy a triky

## Smoothies

(Lze dělat různé variace, v létě s melounem, na podzim s jablky, s ořechy, brokolicí, kreativně se meze nekladou 😊)

**1 banán** (díky banánu bude koktejl pro děti sladší a chutnější, navíc je banán výborným zdrojem energie, vlákniny, železa, vitamínu aj. vybírejte banány spíše do zelena zbarvené).

**½ Avokádo** (obsahuje **nenasyčené mastné kyseliny**, je zdrojem **bílkovin karotenů** a **vitaminu E, C, B6 a B1, měď, draslík**. Je silným antioxidantem).

**1 hrnek tmavého ovoce (višně, borůvky, ostružiny, švestky, rybíz aj. i mražené) / červená řepa (možno i ve formě fresh juice)**

**1 hrnek špenátu/kapusty/salátu**

**2 lžice ořechového másla/kokosového oleje, mandlového mléka aj.**

**2 lžice semínek (lněná, chia, konopná, dýňová)**

**2 lžice rybího oleje (nemusí být, obecně tuky přidáváme u dětí, kde je žádoucí, aby přibraly na váze)**

**1 dcl kokosové vody/ makového mléka aj.**

## Kokosové máslo

**300 g kokosu v bio kvalitě**

Nasypeme do mixéru a mixujeme a mixujeme, jak jen nám přístroj dovolí. Výkonný mixér do 5 – 10 minut vykoulí tekuté máslo, dáme do sklenice a uklidíme do ledničky.

**Tip:** Fajnšmekři si mohou máslo libovolně ochutit (skořice, vanilkový luskl, lžička kokosového nebo třtinového cukru aj.)

## Mandlové máslo

**2 šálky mandlí (cca 400 – 500g), nemusí být loupané!**

**Použit lze jakékoliv jiné ořechy**

Suché mandle vložíme do mixéru a opět mixujeme a mixujeme, jak jen nám přístroj dovolí. Celkem asi 20 – 30 minut. Každých pár minut stíráme stěrkou obvod misky. Dochutit lze opět vanilkou nebo třeba kakaem.

Uchovávejte v lednici v uzavřené sklenici. Použit lze nejen do dezertů a smoothies ale také jako velmi chutná pomazánka.

## Ořechové mléko (mandlové, kokosové, kešu, para, z vlašáků, lískáčů...)

**450 g ořechů**

**600 ml horké vody**

Ořechy rozmixujeme najemno, potom přilijeme horkou vodu a opět mixujeme. Uložíme do lednice a necháme jej 24 hodin vylouhovat. Výluh druhý den znovu mixujeme a nakonec přecedíme přes plátýnko nebo hustý cedník. Mléko se může pít studené, teplé, nahrazuje při vaření obyčejné mléko nebo se přidá do koktejlu.

**Tip:** Zbytky oříšků lze použít do pečení nebo do müsli.

## Makové mléko

**Na výrobu 500 ml mléka: 100 g nemletého máku, 500 ml vody.**

*Nemletý mák* propláchneme, zalijeme vodou a necháme přes noc odstát. Vše přelijeme **do mixéru** a pořádně rozmixujeme. Poté necháme 5 minut odpočinout a mixujeme ještě jednou. Nakonec přecedíme přes plátýnko.

## Kimchi

**1 pekingské zelí, 80 g mořské soli, 2 lžíce rýžové mouky, 2 lžíce cukr krupice, 1 l vody, 5 – 10 cm zázvoru, 10 stroužků česneku, chilli dle chuti, rybí omáčka (60 ml), jarní cibulka / cibule 1 ks, ředkvičky.**

Zelí nakrájíme, zasolíme a necháme cca 2 hod. Vodu s cukrem a moukou rozmícháme a vaříme 10 min. Do roztoku přidáme zázvor, česnek, rybí omáčku, chilli. ½ Vzniklé pasty promícháme se zelím, přidáme jarní cibulku, cibuli a ředkvičky a zalijeme zbylou marinádou. Dáme do sklenic. Takto připravené Kimchi necháme dva dny v pokojové teplotě, poté uskladníme do lednice.

## Pickles

**500 g bílého zelí, 300 g mrkve a 200 g cibule (poměry se mohou libovolně měnit, přidat můžete také ředkvičky, tuřín, řepu nebo kedlubnu)**

**Koření – není nutné, ale můžete si ochutit své pickles podle sebe (kmín, zázvor, křen, jalovec, rozmarýn, česnek, nové koření, bobkový list aj.)**

Všechnu zeleninu smíchejte ve velké míse se solí, kořením a pořádně rukama mačkejte, až zelenina začne pouštět šťávu. Teprve potom ji silou napěchujte do čisté nádoby, natlačte ji ke dnu tak, aby se pokryla šťávou (pokud není dost šťávy, použijte horkou vodu), a nakonec ji zatížte. Nechte 4 – 6 dní v teplotě okolo 20 stupňů. Poté přendejte do menších sklenic a dejte do ledničky, kvašení se tím zastaví a zelenina Vám vydrží několik týdnů.

## Avokádovou pomazánka 3x jinak

- 1. 1 Avokádo, 2 jarní cibulky, 2 stroužky česneku, olivový olej, sůl, pepř, ( limetová nebo citrónová šťáva)**

Avokádo rozpůlíme, vydlabeme dužinu a rozmačkáme vidličkou v misce. Přidáme nakrájenou jarní cibulku, prolisovaný česnek a dle chuti sůl a pepř. Nakonec zakápneme olivovým olejem a případně limetovou šťávou. Nechte uležet hodinu v ledničce a můžete servírovat na celozrnném chlebu nebo jako dip k masu.

- 2. 1 Avokádo, 150 g smetanový sýr čerstvý (lučina), 100 g zakysané smetany, česnek, cibulka, sůl, pepř, olivový olej, citronová šťáva, sýr Feta nebo Balsýr navrch**

Avokádo rozpůlíme, vydlabeme dužinu a rozmačkáme vidličkou v misce. Přidáme sýr, zakysanou smetanu, cibulku a česnek. Osolíme, opepříme a zakápneme olivovým olejem a citrónovou šťávou. Namazané chleby zdobíme rozdrobeným sýrem (Feta...) a rajčátky, paprikou nebo okurkou.

- 3. Guacamole: 2 avokáda, 2 menší rajčata, 1 cibulka, chilli paprička (nebo kajenský pepř), stroužek česneku, koriandr, sůl, citrónová šťáva**

Do rozmačkaného avokáda přidejte na jemno nakrájené rajče, cibulku, česnek, ochuťte solí, pepřem, koriandrem a zakápněte citrónovou šťávou.

## Mrkvová pomazánka

- 1. 200 g tofu (může být ochucené), 3 střední mrkve, 1 lžíce olivového oleje, ocet balsamico, sůl, pepř, pažitka**

Očištěnou mrkev uvaříme vcelku do měkka. Necháme vychladnout. Poté tofu i mrkev nakrájíme na kostky, zakápneme olivovým olejem a balsamicem, ochutíme solí a pepřem. Servírujeme posypané pažitkou nebo jarní cibulkou.

- 2. 2 střední mrkve, 3 stroužky česneku, 1 kelímek tučné zakysané smetany, 100g Lučiny, 2 uvařená vejce, sůl, pepř**

Očištěnou mrkev nastrouháme na jemno, přidáme nakrájené vejce, utřený česnek, smetanu, sýr a ochutíme solí a pepřem. Servírujeme vychlazenou, ozdobenou pažitkou nebo zeleninou.

## Lilek zapečený s libovým mletým masem, trochou sýra a bylinkami

1. **2 lilky, 400 g mletého masa (libového), s vajíčka, rohlík, 2 rajčata, 1 paprika, 4 žampiony, 100ml hrnku mléka, sůl, pepř, oregano, tymián, sýr Feta nebo Balkán.**

Lilky rozpůlíme, vydlabeme a posolíme (necháme vyplakat). Maso smícháme s nakrájeným rohlíkem, mlékem, zeleninou, žlutky a přidáme koření. Nakonec propojíme s vyšlehaným sněhem ze 3 bílků. Lilky osušíme a plníme směsí. Pokládáme na vymazaný plech a pečeme na 200°C asi půl hodiny. Na závěr posypeme sýrem a můžeme nechat ještě zapéct.

2. **Lilkové Lasagne: 400g mletého masa, 1 lilek, 1 cuketa, 3 brambory, 1 cibule, 1 stroužek česneku, 1 konzerva s rajčaty, 2 lžíce Ajvaru, 1 řecký jogurt, 200 g libovolného sýra (gouda, eidam), 1 lučina, 2 vajíčka, skořice, oregano, muškátový oříšek.**

Cuketu a lilek nakrájíme na plátky (cca 0,5 cm), posolíme a necháme vyplakat. Brambory nakrájíme na tenké plátky (nejlépe ve slupce). Na pánvi si rozeřejeme olej, orestujeme cibulku, přidáme mleté maso a restujeme, když je maso zatažené (můžeme podlít vínem), přidáme ajvar a rajčata. Česnek, oregano a koření přidáváme až těsně před stažením z plotýnky. Mezitím smícháme jogurt s Lučinou a 2/3 připraveného nastrouhaného sýra. Otreme vyplakané lilky a cukety. Skládáme do vysokého pekáčku ve vrstvách (lilek, masová směs, brambor, jogurt, cuketa, masová směs atd.)

## Jáhlové rizoto se zeleninou

1. **400 g Jáhel, 1 kg sezónní zeleniny (v létě- cuketa, paprika, brokolice, lilek, v zimě- celer, řepa, mrkev, dýně, petržel), 2 velké cibule, česnek, sůl, pepř, olivový olej, bylinky, sýr na postrouhání**

Zeleninu nakrájejte na kostičky a spolu s česnekem, bylinkami a olivovým olejem pečte v troubě na 180°C do měkka. Mezitím si připravte jáhly dle návodu na obalu. Hotové jáhly smíchejte s upečenou zeleninou, osolte, opepřete a případně dochuťte jiným kořením. Hotové jáhly pak v pekáčku smíchejte s upečenou zeleninou, případně dochuťte solí a kořením. Podávejte posypané sýrem a bylinkami.

2. **200 g jáhel, 250 g kuřecích prsíček, 3 papriky, 1 velká cibule, 5 rajčat, olej, sůl, pepř, pažitka, majoránka, pažitka, sýr na postrouhání.**

Nakrájenou cibulku osmahneme na oleji, přidáme jáhly, lehce zapražíme a zalijeme horkou vodou, osolíme a vaříme do měkka. Na druhé pánvi osmahneme kuřecí prsa, přidáme papriky a nakonec krátce před koncem rajčata. Přidáme uvařené jáhly a dochutíme majoránkou, pepřem a pažitkou nebo petrželí. Sypeme sýrem.

3. **400g jáhel, 2 mrkve, 1/2 brokolice, 100g kukuřice, 150g dýně Hokaido, 1/2 středního pórku, 2 červené cibule, 2 stroužky česneku, olivový olej, sůl, pepř, kari.** Smícháme zeleninu s olejem, solí, pepřem a kari a na plechu pečeme v předehřáté troubě na 180 stupňů asi 35 minut. Smícháme s jáhly, servírujeme posypané bylinkami ( petržel/ koriandr/ pažitka).

## Celozrnné těstoviny s Boloňskou omáčkou z tofu

**200g uzeného tofu, 1 cibule, 1 petržel, 2 mrkve, 3 stroužky česneku, 1 konzerva rajčat (nebo 5 čerstvých), sůl, bazalka, kajenský pepř, olivový olej, (sýr)**

Na olivovém oleji osmahneme nakrájenou cibulku a česnek, po změknutí přidáme nastrouhanou mrkev a petržel a chvíli restujeme. Přidáme konzervu rajčat a necháme asi 10 minut podusit. Podle potřeby můžeme podlít vodou. Na závěr přidáme nastrouhané tofu, sůl, pepř a bylinky. Nechám jen krátce propojit všechny chutě. Servírujeme na celozrnných těstovinách. Můžeme posypat sýrem.

## Dušený špenát, bramborové noky, vajíčko

**Noky: 500g brambor, 150 g celozrnné mouky, 1 vejce, sůl**

**Špenát listový, česnek, cibulka, sůl, pepř, smetana, 2 vejce**

Nejprve si připravíme noky: brambory uvaříme ve slupce v neosolené vodě, studené je oloupeme a nastrouháme najemno, přidáme mouku, sůl a vajíčko. Tvarujeme váleček, který poté krájíme cca na 1 cm špalíčky. Necháme odpočinout. Vaříme v lehce osolené vodě, dokud noky nevyplavou. Na pánvi si rozežřejeme olivový olej, osmahneme cibulku, česnek a přidáme špenát. Necháme krátce podusit. Na závěr můžeme přidat smetanu. K nokům a špenátu se výborně hodí volské oko nebo kousek výběřové šunky.

## Chia pudink

- 1. 5 lžic chia semínek, 1 – 1,5 dcl mléka (kravské, makové, mandlové...), 1 lžice holandského kakaa, 2 zralé banány**

V misce si rozmačkáme banány na kaši, přidáme mléko, chia semínka a kakao. Necháme 2 hodiny v ledničce nabobtnat. Poté promícháme a nandáme do skleniček. Necháme opět 2 – 3 hodiny odležet.

- 2. Spodní vrstva: 300 ml makového mléka, 4 polévkové lžice chia, 1 lžice medu, agáve sirupu či jiného sladidla, lžička skořice**

**Horní vrstva: 2 hrnky čerstvého ovoce, 1 lžice sladidla, citrónová šťáva**

Spodní vrstva: mléko smícháme se skořicí a sladidlem, po chvíli přidáme chia semínka a necháme nabobtnat, promícháme a ještě chvíli počkáme. Nalijeme do skleniček asi do půlky a necháme 2 – 4 hod v lednici.

Horní vrstva: 2/3 ovoce rozmixujeme s citrónovou šťávou, případně dosladíme. Ovocnou vrstvu nalijeme na ztuhlý chia pudink. Necháme vychladit. 1/3 ovoce necháme na ozdobu.

- 3. Snídaňový pudink: 200 ml mléka (mandlové, kokosové, kravské, sójové ...), 5-7 lžic chia, 2 lžičky kokosu, 1-2 lžičky medu, bílý jogurt, banán, vločky (pohankové, rýžové, ovesné ...)**

Do mléka dáme chia, med a kokos, dobře promícháme, nalijeme do sklenic a vložíme na 2-3 hod do ledničky. Rozmačkáme banán a smícháme s jogurtem. Vyndáme si skleničky z lednice, pudink můžeme poklást ovocem, posypat vločkami, zalít jogurtem s banánem. Šikovní nebo spíš trpěliví mohou z rozmixovaného ovoce udělat 4. vrstvu 😊.

## Dýňová nezahuštěná polévka

**1 dýně hokaido, 2 cibule, 2 brambory, 2 mrkve, olivový olej, zázvor, dýňová semínka, provensálské koření, římský kmín, kurkuma, petrželka, smetana, sůl**

Dýni a mrkev rozkrájíme na kostky, vložíme do pekáčku, zakápneme olivovým olejem (OO), posypeme kořením, osolíme a pečeme na 180°C cca 20 – 30 min do zlatova, můžeme občas promíchat. Na pánvičce na lžičce olivového oleje si opečeme do zlatova dýňová semínka. Cibulku pokrájíme na hrubo, a orestujeme na OO do růžova, přidáme česnek, zázvor a kurkumu a chvíli restujeme, přidáme brambor a 1 – 1,5 l vody. Vaříme, dokud brambory nezměknu. Nakonec přidáme upečenou dýni a mrkev a rozmixujeme na jemný krém. Zdobíme opraženými semínky, nasekanou petrželkou, a případně tučnou smetanou nebo hoblinkami parmezánu.

## Celerové hranolky, rybí filet, listový salát

**150 g rybí filet, 1 bulva celeru, olivový olej, lžička kari, sůl, kajenský pepř, římský salát, 1 lžička jablečného octa, 1 lžička třtinového cukru, bylinky**

Celer očistíme, nakrájíme na hranolky a v misce promícháme s kari, pepřem a OO. Vysypeme na pečící papír a pečeme v předehřáté troubě na 220 °C asi 30–35 minut dozlatova. Rybí filet osolíme a opečeme na lžičce OO.

Můžeme přidat bylinky. V hrnečku smícháme třtinový cukr, jablečný ocet, OO a špetku soli. Můžete přidat 2 lžíce vody. Salát natrháme do misky a zalijeme zálivkou.

## **Pečené batáty, jogurtový dip s česnekem (lze nahradit novými bramborami)**

### **A. Jogurtový dip ála tatarka: 300 g řeckého jogurtu, 3-5 nakládaných okurek, 1 menší cibule, 2 lžičky okurkového nálevu, 1 lžička citrónové šťávy, sůl, pepř, česnek**

Okurku nastrouháme, cibulku nakrájíme najemno, všechny ingredience smícháme dohromady, pečlivě ochutnáváme 😊

### **B. Dip s koprem: 1 tučný jogurt, ½ salátové okurky, česnek, kopr, sůl, pepř, olivový olej, pažitka**

Okurku nastrouháme, posolíme a necháme chvíli pustit šťávu. Jogurt necháme vykapat. Okurku „vyždímáme“ a smícháme s vykapaným jogurtem, přidáme nasekaný kopr, sůl, pepř, OO a česnek dle chuti. Zdobíme nakrájenou pažitkou.

### **C. Dip s brynzou: 300g řeckého jogurtu, 120g brynzy, 1 lžíce majonézy, kopr, pažitka, petržel, česnek, sůl, pepř**

Jogurt vymícháme s brynzou, přidáme lžici majonézy, nasekaný kopr, pažitku a petržel, špetku soli a bílý pepř. Dle chuti můžeme přidat česnek.

### **1. Pečené batáty s žampiony a cibulkou: 4 větší batáty, 1 cibule, česnek, 400g žampionů, 100 ml červeného vína, 4 lžíce balzamikového octa, lžička třtinového cukru, petržel, sůl, pepř, OO**

Na OO opékáme cibulku nakrájenou na měsíčky, dokud lehce nezhnědne (10 – 15 min). Přidáme cukr, krátce necháme zkaramelizovat a přidáme víno a ocet. Necháme odpařit a nakonec přidáme žampiony, prolisovaný česnek a dochutíme solí a pepřem. Batáty krátce povaříme vcelku (asi 15 min), vyndáme, rozkrojíme na půl a vydlabeme lodičky (dužinu můžeme přimíchat k žampionům). Připravenou směs hub a cibulky plníme do lodiček, můžeme posypat sýrem. Pečeme v troubě asi 15 min.

### **2. Batáty na italský způsob: 4 batáty, 100g sýr cottage, olivy, sušená rajčata, oregano, OO, česnek, petržel, sůl, pepř**

Brambory propícháme vidličkou a dáme péct do trouby (200°C) na 45 - 60 min. Mezi tím si v mističce smícháme cottage s pokrájenými olivami, rajčaty, oreganem, česnekem a OO. Dochutíme solí a pepřem. Upečené brambory rozkrojíme podélně a plníme připravenou směsí. Na 10 minut dáme zapéct do trouby. Upečené zdobíme čerstvou petrželkou.

### **3. Batáty plněné zeleninou: 4 velké batáty, 1 brokolice, hrnek nakrájeného póru, česnek, OO, sýr čedar, sůl, chilli**

Brambory propícháme vidličkou a dáme péct do trouby (200°C) na 45 - 60 min. Na rozpáleném OO osmahneme prolisovaný česnek, přidáme nakrájenou brokolici, sůl a pepř. Prohříváme asi 5 minut. Nakonec asi na minutu přidáme pórek a chilli. Upečené brambory vydlabeme na lodičky, dužinu spícháme se zeleninou a nastrouhaným sýrem. Naplníme do brambor a dáme zapéct do trouby asi na 10 min.

## **Zdravé mlsání**

**1. Jablečné plátky: 300g jablečného pyr (rozmixované jablko, domácí i se slupkou), konopná semínka (rozmixovat s ovocem). Lze přidat cokoliv (fíky, datle...). Pyr může být také z hrušek nebo z jahod. Dosladit můžete medem.** Pyr rozetřeme na plech na pečící papír (0,5 cm vrstva) a dáme sušit do trouby (nebo do sušičky) na 80 - 100 °C zhruba na 3 – 4 hodiny (do doby, kdy jde pyr odloupnout od papíru). Nakrájíme na obdélníčky cca 10 cm dlouhé a 7 cm široké- Srolujeme do ruličky. Konce můžeme obalit v čokoládě a namočit do kokosu.

**2. Avokádová Nutella: 1 zralé avokádo, 20 g holandského kakaa, vanilkový extrakt, lžička mandlového másla, 30 ml agávového sirupu.** Vydlabeme dužinu a společně s ostatními surovinami rozmixujeme do

hladké hmoty. Dáme chladit do ledničky. **Použijte například na bezlepkové palačinky:** 2 hrnky mléka, 2 ½ hrnku špaldové hladké mouky, 1 vajíčko, špetka soli, kokosový olej na smažení.

3. **Raw tyčinky: Jablkovo-skořicové:** 100g datlí, 50g jablečných křížal, 1 lžička skořice. **Hruškovo-mandlové:** 100g datlí, 100g sušených hrušek, 50g mandlí.

**Kokosovo-kakaové:** 200g datlí, 100g strouhaného kokosu, 20g kvalitního kakaa.

**Do všech druhů můžete přidat semínka.** *Všechny ingredience rozmixujeme najemno, aby nám hmota držela pohromadě. Hmotu rozprostřeme do obdélníkové formy s pečícím papírem. Dáme odpočinout do lednice nejlépe přes noc. Druhý den nakrájíme do tvarů, jaké chcete. Nejlépe tyčinky, které půjdou snadno zabalit do pečícího papíru, obvázat provázkem a uchovat v igelitu. Vyržít až měsíc.*

4. **Oříškové müsli tyčinky:** 2 hrnky ovesných vloček, 1 ks banán, 80 ml kokosový olej, 2 lžičky citrónové šťávy, špetka soli, ¼ hrnku medu, 1 hrnek sušeného ovoce, 1/4 hrnku ořechů a semínek, ¼ hrnku kokosu, 1 lžička skořice. Vločky a ořechy opražíme na sucho na pánvi dozlatova. Necháme vychladnout a smícháme s ostatními ingrediencemi. Nakonec přidáme rozmačkaný banán a citrónovou šťávu. Rozetřeme na 1 cm vysokou vrstvu na pečící papír. Pečeme na 180°C cca 20 min. Po vychladnutí krájíme tyčinky.

5. **Ovocné müsli tyčinky:** 2 hrnky vloček, 1 hrnek pufované rýže, 1/4 hrnku rozinek, 1/4 hrnku brusinek, 1/4 hrnku medu, 1/4 hrnku třtinového cukru, 60 g másla.

V hrnci rozeřjeme máslo s medem a cukrem. Necháme asi 2 minuty provařit. Poté přidáme všechny sypké suroviny a důkladně zamícháme. Hmotu udusáme do pečícím papírem vyložené zapékové formy. Necháme ztuhnout v lednici. Krájíme do tvaru tyčinek. Uchováváme raději v lednici.