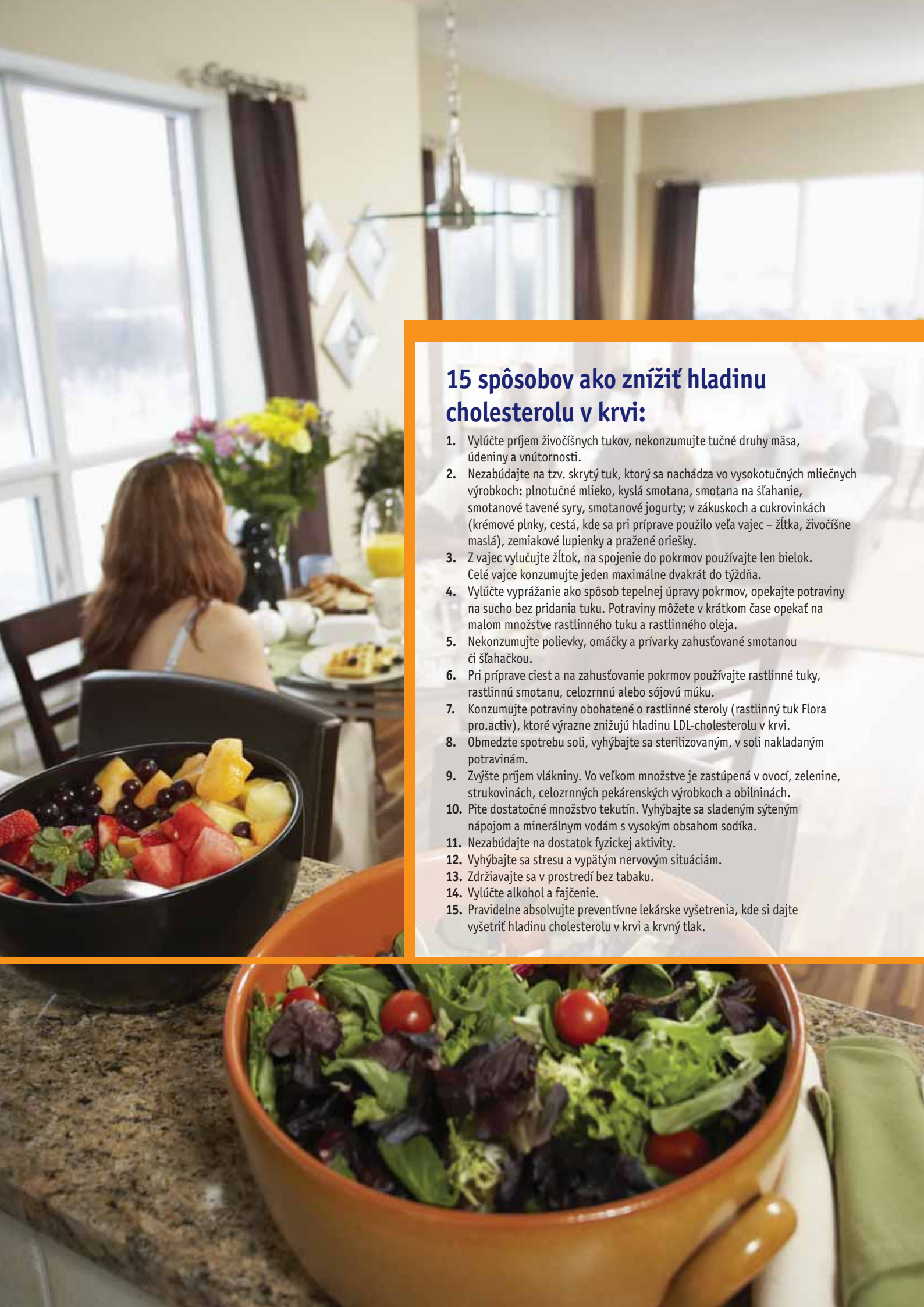




Recepty pre zdravé srdce



15 spôsobov ako znížiť hladinu cholesterolu v krvi:

1. Vylúčte príjem živočíšnych tukov, nekonzumujte tučné druhy mäsa, údeniny a vnútornosti.
2. Nezabúdajte na tzv. skrytý tuk, ktorý sa nachádza vo vysokotučných mliečnych výrobkoch: plnotučné mlieko, kyslá smotana, smotana na šľahanie, smotanové tavené syry, smotanové jogurty; v zákusoch a cukrovinkách (krémové plnky, cestá, kde sa pri príprave použilo veľa vajec – žĺtka, živočíšne maslá), zemiakové lupienky a pražené oriešky.
3. Z vajec vylučujte žĺtok, na spojenie do pokrmov používajte len bielok. Celé vajce konzumujte jeden maximálne dvakrát do týždňa.
4. Vylúčte vyprážanie ako spôsob tepelnej úpravy pokrmov, opekať potraviny na sucho bez pridania tuku. Potraviny môžete v krátkom čase opekať na malom množstve rastlinného tuku a rastlinného oleja.
5. Nekonzumujte polievky, omáčky a prívarky zahusťované smotanou či šľahačkou.
6. Pri príprave ciest a na zahusťovanie pokrmov používajte rastlinné tuky, rastlinnú smotanu, celozrnnú alebo sójovú múku.
7. Konzumujte potraviny obohatené o rastlinné steroly (rastlinný tuk Flora pro.activ), ktoré výrazne znižujú hladinu LDL-cholesterolu v krvi.
8. Obmedzte spotrebu soli, vyhýbajte sa sterilizovaným, v soli nakladaným potravinám.
9. Zvýšte príjem vlákniny. Vo veľkom množstve je zastúpená v ovocí, zelenine, strukovinách, celozrnných pečárskych výrobkoch a obilninách.
10. Pite dostatočné množstvo tekutín. Vyhýbajte sa sladeným sytým nápojom a minerálnym vodám s vysokým obsahom sodíka.
11. Nezabúdajte na dostatok fyzickej aktivity.
12. Vyhýbajte sa stresu a vypätým nervovým situáciám.
13. Zdržiavajte sa v prostredí bez tabaku.
14. Vylúčte alkohol a fajčenie.
15. Pravidelne absolvujte preventívne lekárske vyšetrenia, kde si dajte vyšetriť hladinu cholesterolu v krvi a krvný tlak.



NÁTIERKY

Zeleninová nátierka:

20 g nízkotučného rastlinného tuku napr. Flora Light, 1 menšia mrkva, 1 petržlen a štvrt zeleru, 1 strúčik cesnaku, 1 mladá cibuľka, citrónová kôra a soľ.

Postup: očistenú nastrúhanú zeleninu, na jemno pokrúpanú cibuľku a prelisovaný cesnak premiešame s Florou Light, môžeme aj spolu rozmixovať. Ochutíme ingredienciami podľa potreby, dozdobíme s petržlenovou vňaťou a podávame s celozrnným chlebíkom.

Klíčková nátierka:

20 g Flora s Vlákniinou, 2 lyžice pšeničných klíčkov, soľ, mleté korenie, 1 ČL horčice (najlepšie odtučnenej), pažítka na dozdobenie.

Postup: pšeničné klíčky rozmixujeme, zmiešame s Florou s Vlákniinou a horčicou, a podľa potreby dochutíme soľou a korením. Natierame na tmavý sendvič a posypeme posekanou pažítkou.

Waldforská nátierka:

20 g rastlinného tuku napríklad Rama alebo Flora, 50 g zeleru, 2 PL netučného bieleho jogurtu, soľ a citrónová šťava, zelené olivy na ozdobu.

Postup: očistený, na jemno postrúhaný zeler zmiešame s rastlinným tukom, vmiešame jogurt, pár kvapiek citrónovej šťavy a dochutíme soľou. Podávame s tmavým pečivom a ozdobíme zelenou olivou a plátkom citrónu.

Nátierka z Tofu syra:

20 g Flory s Vlákniinou, 20 g syra Tofu, 1 ČL sezamových semienok, soľ, 1 ČL horčice (najlepšie odtučnenej), 1 PL netučnej rastlinnej smotany napr. Rama Cremefine a petržlenová vňať na dozdobenie.

Postup: rozmixované sezamové semienka, postrúhaný syr Tofu, rastlinný tuk, spolu s rastlinnou smotanou a horčicou dôkladne zmiešame, môžeme aj pre väčšiu jemnosť rozmixovať a dochutíme podľa potreby soľou. Natierame na kukuričný chlieb a dozdobíme kolieskom paradajky a petržlenovou vňaťou.

Baklažánová nátierka:

1 menší baklažán, dva strúčiky cesnaku, 2 PL rastlinnej smotany napr. Rama Cremefine, 2 PL Flory pro.activ, soľ, mleté korenie, citrónová šťava a bazalka na ozdobenie.

Postup: baklažán umyjeme a dáme piecť do rozohriatej rúry asi na 20 min., aby zmäkol. Po upečení necháme vychladnúť, odstránime hrubú šupú a vyberieme dužinu, ktorú rozmixujeme. Pridáme do masy rastlinnú smotanu, Floru pro.activ, prelisovaný cesnak a dôkladne spolu premiešame. Dochutíme podľa potreby soľou, korením a citrónovou šťavou. Podávame s celozrnným sendvičom, dozdobíme plátkom citróna a lístkom čerstvej bazalky.



POLIEVKY

Zeleninová polievka so sójovým mäsom:

Malá šálka miešanej mrazenej zeleniny, 20 g sójových kociek, 1 PL hladkej múky, soľ, čerstvo pomleté čierne korenie, 1 ČL nízkoúčného rastlinného tuku napr. Flory Light a petržlenová vňať.

Postup: sójové kocky namočíme na 20 minút do mierne osolenej vody, ktoré potom vyberieme a jemným stlačením z nich odstránime vodu. Zeleninu zľahka na sucho orestujeme, zalejeme vriacou vodou, pridáme sójové kocky, osolíme, okoreníme a varíme do mäčka. Pred dovarením zahustíme polievku hladkou múkou a povaríme. Do hotovej polievky pridáme na zjemnenie lyžičku Flory Light a ozdobíme posekanou petržlenovou vňaťou.

Polievka z ovsených vločiek:

20 g ovsených vločiek, 1 menšia cibuľa, 1 malá šálka koreňovej zeleniny, 1 ČL Ramy, mletá červená paprika, soľ, vegeta bez glutamanu napr. Podravka Light alebo Dobrtoka, strúčik cesnaku, pažítka.

Postup: na drobno pokrájanú cibuľu spolu s ovsenými vločkami orestujeme (bez pridania tuku), pridáme prelisovaný strúčik cesnaku, mletú papriku a zalejeme vriacou vodou. Pridáme na kocky pokrájanú koreňovú zeleninu, osolíme, pridáme vegetu a varíme do mäčka. Na záver pridáme lyžičku Ramy a pred podávaním posypeme posekanou pažítkou.

Polievka špenátová:

50 g špenátového pretlaku, strúčik cesnaku, 1 ČL Flory Light, 1 vaječný bielok, čerstvo pomleté čierne korenie, soľ, vegeta bez glutamanu napr. Podravka Light, tvrdý syr na strúhanie so zníženým obsahom tuku v sušine.

Postup: špenátový pretlak, prelisovaný cesnak zalejeme vriacou mierne osolenou vodou, pridáme mleté korenie, vegetu a povaríme asi 15 minút. Za stáleho miešania vlejeme cez vidličku vaječný bielok a krátko povaríme. Na záver pridáme na zjemnenie lyžičku Flory Light a pred podávaním posypeme strúhaným syrom.

Polievka fazuľová krémová:

50 g fazule, 1 PL rastlinnej smotany na varenie napr. Rama Cremefine, 1 PL hladkej múky, bobkový list, soľ, mleté čierne korenie, nové korenie, čerstvý kôpor (príp. aj sušený).

Postup: fazuľu umyjeme a necháme namočenú vo vode asi 10 – 12 hodín. Potom vodu zlejeme a pridáme čistú. Mierne osolíme, okoreníme, pridáme bobkový list a varíme do mäčka. Krátko pred dovarením zahustíme rastlinnou smotanou Rama Cremefine rozmiešanou spolu s hladkou múkou v troške vývaru z polievky. Pomaľo za stáleho miešania vlietame do polievky a krátko povaríme. Podávame s nadrobno posekaným kôprom.

Karfiolová polievka so šampiňónmi a cestovinou:

100 g karfiolu, 2 šampiňóny, 1/2 šálky celozrnných cestovín, olivový olej napríklad Bertolli Olio di Oliva Classico, soľ, rasca, vegeta bez glutamanu napr. Podravka Light alebo Solčanka, majorán.

Postup: karfiol rozeberieme na ružičky a umyjeme. Šampiňóny očistíme a pokrájame na malé kúsky. Šampiňóny spolu s karfiolom orestujeme v hrnci bez pridania tuku a zalejeme vriacou vodou. Pridáme rascu, soľ a vegetu a varíme do mäčka. Krátko pred dovarením zavaríme do polievky cestoviny. Za občasného miešania varíme do mäčka. Do hotovej polievky pridáme pár kvapiek olivového oleja a dochutíme majoránom.



ŠALÁTY

Hydinový šalát:

1 plátok kuracích prs, 2 stredne veľké šampiňóny, 1 ČL Flory Light, 1 šálka ananásového kompótu, 2 PL sójovej omáčky, citrónová šťava, soľ a petržlenová vňať.

Postup: umyté a na kocky pokrájané kuracie prsia spolu s očistenými, na drobno pokrájanými šampiňónmi orestujeme na panvici bez pridania tuku, podlejeme vodou a podusíme do mäkka. Mierne osolíme, pridáme sójovú omáčku, ananásový kompót a krátko povaríme. Necháme vychladnúť, vmiešame Floru Light, pokvapkáme citrónovou šťavou a dozdobíme petržlenovou vňaťou a podávame s čerstvou zeleninou.

Balkánsky zeleninový šalát:

2 stredné rajčiny, 1 zelená paprika, 1 šalátová uhorka, strúčik cesnaku, 1 mladá cibuľka, 1 ČL olivového oleja pre studenú kuchyňu napríklad Bertolli Extra Vergine Originale, 1 ČL horčice (najlepšie odtučnenej), citrónová šťava, soľ, čerstvo pomleté čierne korenie, 1 ČL lyžička worchesterovej omáčky, 2 lyžice vody, 1 ČL nerafinovaného cukru, mäta.

Postup: zeleninu umyjeme, očistíme a pokrájame na drobné kocky, vložíme do misky a premiešame. Pridáme očistený prelisovaný cesnak, horčicu a zalejeme nálevom, ktorý si pripravíme z vody, cukru worchesterovej omáčky, trošky soli, korenia a olivového oleja. Dôkladne premiešame, pokvapkáme citrónovou šťavou a podávame vychladnutý, dozdobený mäťou.



Syrový šalát s orieškami:

50 g 30 % eidamského syra, 2 šampiňóny, 1 červená paprika, 2 PL kukurice, 1 malá šálka olúpaných vlašských orechov, 4 mesiačky pomaranča, citrónová šťava, soľ, 1 ČL olivového oleja napríklad Bertolli Extra Vergine Originale, čerstvá bazalka (príp. sušená).

Postup: očistené a na jemné plátky pokrájané šampiňóny spolu s umytou, na kocky pokrájanou paprikou udusíme do mäkka. Necháme vychladnúť a pridáme kukuricu, na kocky pokrájaný syr, pomaranč a orechy posekané na drobno. Spolu premiešame a dochutíme soľou, citrónovou šťavou a olivovým olejom. Vrch posypeme bazalkou.

Jogurtovo – redkvičkový šalát s jarnou cibuľkou:

Zväzok redkvičiek, 20 g strúhaného 30 % eidamského syra, 1 nízkotučný biely jogurt, 2 jarné cibuľky, soľ, mleté čierne korenie, 1 ČL horčice (najlepšie odtučnenej), pažitka.

Postup: redkvičky a cibuľku očistíme a nakrájame na malé kúsky. Pridáme syr, horčicu a biely jogurt. Mierne osolíme, okoreníme a spolu dôkladne premiešame. Posypeme na drobno posekanou pažitkou a podávame vychladnuté s celozrnným pečivom.

Karfiolový šalát so smotanou:

3 ružičky karfiolu, 2 jarné zelené cibuľky, 1 PL kukurice, strúčik cesnaku, 2 PL rastlinnej smotany napr. Rama Cremefine, soľ, biele korenie a kôpor.

Postup: karfiol umyjeme, v mierne osolenej vode uvaríme do mäkka, necháme vychladnúť a pokrájame na menšie kúsky. Pridáme na drobno pokrájanú jarnú cibuľku, kukuricu a prelisovaný cesnak. Mierne osolíme, okoreníme a spolu s Ramou Cremefine dôkladne premiešame. Podávame vychladnuté a posypané kôprom.





JEDLÁ Z CESTOVÍN

Cestovinový šalát s tuniakom:

120 g celozrnných cestovín, 1 konzerva tuniaka vo vlastnej šťave, 1 ČL olivového oleja, 2 PL kukurice, biela reďkovka, soľ, mleté čierne korenie, petržlenová vňať.

Postup: cestoviny uvaríme do mäkka v mierne osolenej vode, scedíme a pokvapkáme olivovým olejom. Pridáme tuniak, z ktorého vytlačíme šťavu, kukuricu a očistenú, na plátky nakrájanú reďkovku. Spolu premiešame a dochutíme soľou a korením. Dozdobíme petržlenovou vňaťou.

Zapekané cestoviny s fazuľkou:

120 g bezvaječných cestovín, olivový olej napríklad Bertolli Olio di Oliva Classico, 1 mladá cibuľka, šálka zelenej fazuľky, 1 PL Flory Light, strúhaný 30 % eidamský syr, Rama Cremefine na varenie, soľ, vegeta bez glutamanu napr. Podravka Light alebo Solčanka.

Postup: cestoviny uvaríme do mäkka v mierne osolenej vode, scedíme a vložíme do pekáča. Na drobné kocky pokrájanú cibuľku spolu s fazuľkou zľahka orestujeme na malom množstve olivového oleja. Pridáme k cestovinám a spolu zmiešame. Ochutíme vegetou, zalejeme Ramou Cremefine a posypeme strúhaným syrom. Do rozohriatej rúry dáme zapievať do zlatova. Po upečení pridáme na vrch Floru Light na rozpustenie. Podávame s čerstvou, na jemné plátky pokrájanou červenou kapustou, pokvapkanou šťavou z citróna.

Špenátové cestoviny s kuracím mäsom:

80 g špenátových cestovín, 1 plátok kuracích prs, šálka mrazenej kukurice, 2 zelené cibuľky, 2 stredné paradajky, olivový olej napríklad Bertolli Olio di Oliva Classico, bazalka, soľ, čerstvo pomleté čierne korenie.

Postup: cestoviny uvaríme do mäkka v mierne osolenej vode, scedíme, pokvapkáme olivovým olejom a vložíme do misy. Kuracie prsia umyjeme, pokrájame na malé kúsky a spolu s cibuľkou pokrájanou na drobné zľahka orestujeme na panvici bez prídania tuku. Pridáme kukuricu, podlejeme troškou vody, osolíme, okoreníme a podusíme do mäkka. Kuraciu zmes zmiešame s cestovinou, ozdobíme bazalkou a podávame s čerstvými paradajkami.

Špagety so šampiňónovou omáčkou:

120 g bezvaječných špagiet, 1 malá cibuľka, strúčik cesnaku, nízkotučný tavený syr, 3 šampiňóny, 2 PL rastlinnej smotany napr. Rama Cremefine, oregáno, olivový olej, soľ, biele korenie, mletá červená paprika, pažitka.

Postup: špagety uvaríme v mierne osolenej vode, scedíme. Na malom množstve olivového oleja krátko orestujeme na drobno pokrájanú cibuľku spolu s očistenými, na plátky pokrájanými šampiňónmi. Pridáme nízkotučný tavený syr, prelisovaný cesnak, mletú papriku, korenie, oregáno a osolíme. Zalejeme rastlinnou smotanou a za stáleho miešania krátko povaríme. Špagety polejeme šampiňónovou masou a posypeme pažitkou.

Zapekané cestoviny s brokolicou:

120 g bezvaječných cestovín, 100 g brokolice, 20 g morčacej šunky, 3 červené reďkovky, 2 mladé cibuľky, šalátová uhorka, 1 ČL Flory, soľ, vegeta bez glutamanu napr. Solčanka alebo Dobrotka.

Postup: cestoviny uvaríme do mäkka v mierne osolenej vode, scedíme a vložíme do pekáča. Brokolicu sparíme a udusíme do mäkka. Na malé kúsky pokrájanú morčaciu šunku, reďkovky, cibuľku a brokolicu zmiešame s cestovinou, mierne osolíme. Na vrch necháme rozpustiť Floru a posypeme vegetou. Do rozohriatej rúry dáme zapievať a podávame s jogurtovým bezvaječným dressingom a čerstvou šalátovou uhorkou.

JEDLÁ ZO ZELENINY

Dusené zeleninové karbonátky:

1 mrkva, 1 petržlen, šálka mrazenej kukurice, šálka mrazeného hrášku, 1 vaječný bielok, majorán, soľ, čerstvo pomleté čierne korenie, strúčik cesnaku, 1 PL strúhanky, olivový olej napríklad Bertolli Olio di Oliva Classico.

Postup: koreňovú zeleninu umyjeme, očistíme a na jemno nastrúhame. Pridáme kukuricu, hrášok, vaječný bielok, prelisovaný cesnak, majorán, korenie a podľa chuti osolíme. Vypracujeme masu, z ktorej vlhkými rukami tvarujeme karbonátky, ktoré obalíme v strúhanke. Zľahka opečieme na troške olivového oleja, podlejeme troškou vody a dusíme do mäkka.

Plnené paradajky:

2 väčšie paradajky, 2 jarné cibuľky, 2 PL mrazenej kukurice, 10 dkg hydinovej šunky, 2 stredne veľké šampiňóny, 2 PL paradajkového pretlaku, 2 plátky 30 % eidamského syra, sójová omáčka, worčesterová omáčka, olivový olej vhodný pre teplú kuchyňu napríklad Bertolli Olio di Oliva Classico, soľ, pažitka.

Postup: paradajky umyjeme, odrežeme vrch a vnútro vydlabeme. Na troške olivového oleja orestujeme na drobno pokrúpanú cibuľku, očistenú a na jemno pokrúpané šampiňóny, pridáme kukuricu, na kocky pokrúpanú hydinovú šunku a dužinu z paradajok. Mierne osolíme a podlejeme troškou vody. Dochutíme sójovou a worčesterovou omáčkou, chvíľku povaríme a na záver pridáme paradajkový pretlak. Hotovou zmesou naplníme paradajky, na vrch položíme plátek syra a posypeme posekanou pažitkou.

Zapekaná špargľa:

250 g špargle, 20 g morčacej šunky, 20 g 30 % eidamského syra, soľ, čerstvo pomleté čierne korenie, vegeta bez glutamanu napr. Podravka Light, 2 PL rastlinnej smotany napr. Rama Cremefine, petržlenová vňať.

Postup: špargľu očistíme, umyjeme a odrežeme konce. Dáme variť do mierne osolenej vody do mäkka. Špargľu zavinieme do plátky šunky a syra, poukladáme na pekáč, okoreníme, posypeme vegetou a zalejeme rastlinnou smotanou. Dáme zapievať do rozohriatej rúry na 15 minút. Podávame ozdobené s petržlenovou vňaťou.

Špenátové placky:

350 g čerstvého špenátu, strúčik cesnaku, majorán, soľ, mleté čierne korenie, 1 vaječný bielok, 2 PL strúhanky, 2 PL olivového oleja vhodného pre teplú kuchyňu napríklad Bertolli Olio di Oliva Classico.

Postup: špenát umyjeme, rozoberieme na listy, ktoré sparíme. Necháme vychladnúť a pokrájame na drobné kúsky. Pridáme prelisovaný cesnak, vaječný bielok, strúhanku, majorán, podľa chuti soľ a mleté čierne korenie. Vypracujeme zmes, z ktorej lyžicou naberaťme menšie kôpky a kladieme na panvicu. Opekáme z oboch strán na panvici s malým množstvom olivového oleja.

Zeleninové rizoto so sójovým mäsom:

120 g ryže natural, 2 jarné cibuľky, 2 šálky miešanej zeleniny s brokolicou, soľ, vegeta bez glutamanu Solčanka alebo Dobortka, mleté čierne korenie, 100 g sójových kociek, strúhaný 30 % eidamský syr, 1 PL olivového oleja vhodného pre teplú kuchyňu napríklad Bertolli Olio di Oliva Classico.

Postup: ryžu uvaríme do mäkka v mierne osolenej vode. Sójové kocky necháme 20 minút namočené vo vode, vyberieme a vytlačíme z nich vodu. Očistenú, na drobno pokrúpanú cibuľku spolu so sójovými kockami orestujeme na malom množstve olivového oleja, pridáme zeleninu, mierne osolíme, pridáme korenie a vegetu, podlejeme malým množstvom vody a dusíme do mäkka. Hotovú sójovo-zeleninovú zmes zmiešame s uvarenou ryžou a posypeme strúhaným syrom. Podávame s kyslou kapustou.





JEDLÁ Z RÝB

Filé na jadranský spôsob:

150 g rybie filé, 2 paradajky, 1 zelená paprika, morská soľ, mleté čierne korenie, sójová omáčka, olivový olej napríklad Bertolli Extra Vergine Originale, 1 PL paradajkového pretlaku, 1 PL hladkej múky, petržlenová vňať.

Postup: rybie filé mierne osolíme a prudko opečieme z oboch strán na panvici bez pridania tuku. Pridáme umytú, na jemné prúžky pokrájanú zeleninu, pridáme korenie, sójovú omáčku a lyžicu paradajkového pretlaku. Podlejeme vodou a podusíme do mäkka. Na záver poprášime múkou a krátko povaríme. Pred podávaním pokvapkáme olivovým olejom a posypeme petržlenovou vňaťou.

Losos so zelenou fazuľkou:

200 g lososa, šálka zelenej fazuľky, strúčik cesnaku, soľ, mleté biele korenie, majorán, citrónová šťava, 2 PL olivového oleja vhodného pre teplú kuchyňu napríklad Bertolli Olio di Oliva Classico, bazalka.

Postup: mäso z lososa umyjeme, potrieme olivovým olejom, mierne osolíme, okoreníme a posypeme majoránom. Necháme asi 2 hodiny marinovať v chlade. Potom sprudka opečieme na panvici bez pridania tuku, podlejeme malým množstvom vody a podusíme do mäkka. Lososa vyberieme, do výpeku pridáme fazuľku a prelisovaný cesnak. Podusíme do mäkka. Podávame s lososom, pokvapkáme šťavou z citróna a ozdobíme bazalkou.

Pečený pstruh v alobali:

Pstruh, soľ, čerstvo pomleté čierne korenie, 1 väčšia cibuľa, olivový olej vhodný pre teplú kuchyňu napríklad Bertolli Olio di Oliva Classico, citrónová šťava, majorán, petržlenová vňať, alobal.

Postup: pstruha očistíme, umyjeme, osušíme a mierne osolíme. Posypeme korením a položíme na alobal. Cibuľu očistíme, pokrájame na kolieska a poukla-

dáme na rybu. Pokvapkáme olivovým olejom, šťavou z čerstvého citróna a posypeme majoránom. Zviníme do alobalu, položíme na pekáč a podlejeme malým množstvom vody. Pečieme v rozohriatej rúre 30 minút. Odstránime alobal, ozdobíme petržlenovou vňaťou a podávame s varenými zemiakmi.

Treska s avokádom:

150 g tresky, vegeta bez glutamanu napríklad Podravka Light, mleté biele korenie, 2 PL olivového oleja Bertolli Extra Vergine Originale, 2 lyžice citrónovej šťavy, 1 PL sójovej omáčky, oregáno, 1 avokádo, bazalka.

Postup: očistenú a vykostenú tresku umyjeme, osušíme. Pripravíme si nálev z olivového oleja, vegety, oregána, bieleho korenia, sójovej omáčky a šťavy z čerstvého citróna. Tresku dáme marinovať do nálevu na 2 hodiny do chladu. Potom tresku prudko opečieme na panvici bez pridania tuku, podlejeme malým množstvom vody a udusíme do mäkka. Tesne pred koncom pridáme očistené, umyté, kocky pokrúpané avokádo a krátko necháme prejsť varom. Pred podávaním dozdobíme lístkom bazalky.

Kapor na cesnaku:

Podkovička kapra, soľ, mleté biele korenie, 2 strúčiky cesnaku, 2 PL Flory, polovica citróna, petržlenová vňať.

Postup: očisteného, umytého a osušeného kapra mierne osolíme, okoreníme, a potrieme prelisovaným cesnakom. Na panvici rozohrejeme Floru a prudko opečieme kapra z oboch strán. Pridáme pokrúpaný strúčik cesnaku, podlejeme vodou a udusíme do mäkka. Pred podávaním pokvapkáme šťavou z čerstvého citróna, posypeme posekanou petržlenovou vňaťou a ozdobíme kolieskom citróna.

JEDLÁ Z MÄSA

Morčacie mäso s jogurtovou omáčkou:

1 plátok morčacieho mäsa, soľ, biele mleté korenie, 1 PL Flory, 1 biely nízkotučný jogurt, vegeta bez glutamanu napríklad Solčanka alebo Podravka Light, 1 strúčik cesnaku, 1 ČL horčice najlepšie odtučnenej, pažitka.

Postup: morčacie mäso umyjeme a pokrájame na rezance, osolíme, okoreníme a prudko (5 minút) opečieme na roztopenej Flore. Podlejeme vodou a dusíme do mäkka. Jogurt a horčicu spolu rozmiešame, pridáme prelisovaný cesnak, vegetu, posekanú pažitku a premiešame. Na tanieri mäso ozdobíme čerstvou zeleninou a zalejeme jogurtovou omáčkou.

Telacie mäso na pomarančoch:

150 g telacieho mäsa, soľ, čerstvo pomleté čierne korenie, 1 jarná cibuľka, pomaranč, olivový olej vhodný pre teplú kuchyňu napríklad Bertolli Olio di Oliva Classico, 1 PL hladkej múky, mäta.

Postup: telacie mäso umyjeme, mierne osolíme, okoreníme a zľahka orestujeme na cibuľke na panvici bez pridania tuku. Podlejeme vodou a dusíme do mäkka. Pred záverom pridáme očistený, na malé kúsky pokrájaný pomaranč, poprášime hladkou múkou a krátko povaríme. Pred podávaním ozdobíme lístkom mäty.

Kuracia roláda:

Plát kuracieho mäsa (alebo vykostené kura), mrkva, 2 plátky kuracej šunky, hrášok, kyslá uhorka, kápiu, 2 plátky 30 % eidamského syra, vegeta bez glutamanu, mleté čierne korenie, olivový olej vhodný pre teplú kuchyňu napríklad Bertolli Olio di Oliva Classico, petržlenová vňať.

Postup: kuracie mäso umyjeme a jemne naklepeme. Posypeme vegetou, korením a poukladáme plátky šunky, syra, očistenú a na plátky pokrájanú mrkvu, hrášok, kápiu a kyslú uhorku. Zviníme a uchyťme niťou. Pokvapkáme olivovým olejom, prudko opečieme a podlejeme vodou. Dusíme do mäkka. Podávame s posypanou posekanou petržlenovou vňaťou.

Hydinové soté s olivami:

100 – 150 g morčacieho alebo kuracieho mäsa, 1 cibuľa, 1 PL olivového oleja vhodného pre teplú kuchyňu napríklad Bertolli Olio di Oliva Classico, šálka miešanej mrazenej zeleniny, 2 lyžice nepražených arašidov, 1 menší pór, pol šálky zelených olív, soľ, mleté čierne korenie, vorčesterová omáčka, petržlenová vňať.

Postup: hydinové mäso umyjeme, pokrájame na malé kúsky a mierne osolíme, okoreníme. Cibuľu a pór očistíme, pokrájame na kolieska a spolu s mäsom zľahka opražíme na malom množstve olivového oleja. Podlejeme vodou, pridáme zeleninu, arašidy, ktoré najprv sparíme, vorčesterovú omáčku a spolu dusíme do mäkka. Olivy pokrúpané na polovičky pridáme 10 minút pred dovarením. Ozdobíme posekanou petržlenovou vňaťou. Podávame s ryžou natural.



Zapekané morčacie rezne:

150 g morčacie prsia, 2 jarné cibuľky, vegeta bez glutamanu napr Podravka Light, mleté biele korenie, plátok hydínovej šunky, plátok 30 % eidamského syra, 1 šampiňón, lyžička Flory Light, sušená bazalka.

Postup: morčacie prsia umyjeme, jemne naklepeme, a posypeme vegetou a bielym korením. Na panvici rozohrejeme Floru a prudko opražíme očistenú, na jemné kolieska pokrájanú jarnú cibuľku a mäso z oboch strán. Orestované mäso s cibuľkou a výpekcom vložíme na pekáč. Na mäso položíme plátok hydínovej šunky, očistený a umytý šampiňón, prikryjeme plátkom syra, posypeme bazalkou a dáme zapieť do rozohriatej rúry na 20 minút.

Kuracie prsia s kus kusom:

150 g kuracích prs, soľ, korenie, strúčik cesnaku, petržlenová vňať, sójová omáčka, 1PL rastlinného oleja, 125 g kus-kusu, 250 ml zeleninového vývaru, píniové oriešky, 1/2 PL hrozienok, soľ, korenie

Posup: kuracie prsia okoreníme, posolíme, potrieme roztláčeným cesnakom, pridáme 1/2 PL polosladkej sójovej omáčky a 1PL posekanej petržlenovej vňate a opražíme na troche oleja z oboch strán dozlatova. Do kus-kusu vmiešame píniové oriešky, hrozienka, soľ a korenie, zalejeme horúcim zeleninovým vývarom a varíme 4 minúty. Necháme chvíľu postáť.

Baklažány plnené kuracím mäsom:

Baklažán, 1 paradajka, 1 plát kuracieho prs, strúčik cesnaku, mladá cibuľka, soľ, mleté čierne korenie, olivový olej vhodný pre teplú kuchyňu napríklad Bertolli Olio di Oliva Classico, 1 ČL sójovej omáčky, pažitka.

Postup: baklažán umyjeme, pozdĺž rozkrojíme a dáme variť do mierne osolenej vody na 10 minút. Po vybratí necháme vychladnúť, dužinu vydlabeme a jemne posekáme. Na malom množstve olivového oleja krátko opražíme na drobno pokrájanú cibuľku, umyté, na kocky pokrúpané kuracie mäso, nasekanú dužinu baklažánu, prelisovaný strúčik cesnaku a umytú na drobno pokrúpanú paradajku. Okoreníme, pridáme sójovú omáčku, podlejeme malým množstvom vody a udusíme do mäkka. Zmesou naplníme baklažán, vložíme na pekáč a dáme zapieť do rozohriatej rúry na 15 minút. Pred podávaním posypeme posekanou pažitkou.





DEZERTY

Ovocná ryža:

100 g ryže, banán, pomaranč, kiwi, 1 PL nerafinovaného kryštálového cukru, 250 ml nízkotučného mlieka, 1 lyžica bieleho nízkotučného jogurtu, 1 lyžička sušených hrozienok, citrónová šťava.

Postup: ryžu uvaríme do mäčka v osladenom mlieku. Scedenú ryžu necháme vychladnúť, zľahka premiešame s na kocky pokrájaným ovocím a hrozičkami. Pridáme biely jogurt a pokvapkáme šťavou z čerstvého citróna. Podávame vychladené a dozdobené mäťovým lístkom.

Jogurtový pohár:

1 biely nízkotučný jogurt, kiwi, ananás, jahody, 1 PL pečených posekaných gaštanov, mletá škoricica, mäta.

Postup: jogurt zmiešame s pečenými, olúpanými a na drobno posekanými gaštanmi. Zľahka vmiešame umyté, očistené na kocky pokrájané ovocie. Pospeme škoricou a ozdobíme lístkom čerstvej mäty. Podávame zachladené.

Pečené jablká:

1 väčšie jablko, klinčeky, mletá škoricica, 2 PL bieleho jogurtu, 1/2 vanilkového cukru.

Postup: jablko umyjeme a napicháme klinčkami. Do rozohriatej rúry dáme piecť na 15 – 20 minút. Jogurt zmiešame s vanilkovým cukrom a polejeme ním upečené jablko. Podávame posypané so škoricou.

Puding s malinami:

300 ml nízkotučného mlieka, 2 PL vanilkového pudिंगového prášku, 1 vanilkový cukor, čerstvé maliny alebo malinový kompót, 2 sladké celozrnné trubičky na ozdobenie.

Postup: dve tretiny mlieka necháme zovrieť spolu s vanilkovým cukrom. V jednej tretine studeného mlieka rozmiešame pudingový prášok a pomaly vlejeme do vriaceho mlieka. Za stáleho miešania varíme do zhutnutia. Na spodok misky dáme malinový kompót, zalejeme pudingom a ozdobíme celozrnnými trubičkami. Podávame vychladené.

Šľahaný tvarohový krém:

150 gramov nízkotučného tvarohu, 1 nízkotučný biely jogurt, 1 vanilkový cukor, čerstvé jahody alebo 1 PL jahodového džemu, 1 ČL posekaných nepražených mandlí, jahody na ozdobu.

Postup: tvaroh vyšľaháme spolu s jogurtom a vanilkovým cukrom. Vmiešame jahodový džem alebo rozmixované jahody. Dáme do misky, posypeme posekanými nepraženými mandľami a ozdobíme čerstvými jahodami. Dáme do chladu na 20 minút, podávame ozdobené s mäťovým lístkom a s rezom limetky.





RECEPTY PRE DETI

Polievka zeleninová s písmenkami:

1 mrkva, 1 petržlen, štvrťka zeleru, 3 menšie ružičky karfiolu, soľ, lyžička Flory, 2 PL bezvaječných cestovín – písmenká, petržlenová vňať.

Postup: zeleninu očistíme, umyjeme a okrem karfiolu postrúhame na jemno. Ružičky karfiolu pokrájame na menšie kúsky. Zeleninu krátko opražíme na sucho, bez pridania tuku a zalejeme vodou. Mierne osolíme a varíme do mäkka. Pred koncom pridáme cestoviny – písmenka a povaríme 3 – 5 minút. Do hotovej polievky vložíme Floru na rozpustenie a pridáme posekanú petržlenovú vňať.

Mrkvová omáčka:

200 g mrkvy, 1 PL olivového oleja vhodného pre teplú kuchyňu napríklad Bertolli Olio di Oliva Classico, 100 ml nízkotučného mlieka, 1 PL hladkej múky, soľ, citrónová šťava.

Postup: mrkvu očistíme, umyjeme a pokrájame na malé kocky. Krátko (3 minúty) opražíme na olivovom oleji, zalejeme vodou, mierne osolíme a varíme do mäkka. Potom mrkvu aj s vývarom rozmixujeme a zahustíme rozmiešanou múkou v nízkotučnom mlieku. Za stáleho miešania varíme do zhutnutia, asi 15 minút. Do hotového pridáme pár kvapiek šťavy z čerstvého citróna.

Fazuľkový prívarok:

200 g zelenej fazuľky, 1 jarná cibuľka, soľ, 1 PL Flory, 50 ml nízkotučného mlieka, 2 PL Ramy Cremefine na varenie, 1 PL hladkej múky, bobkový list.

Postup: fazuľku umyjeme a odrežeme konce. Cibuľku očistíme a pokrájame na jemné kolieska. Na rozohriatej Flore krátko opražíme cibuľku a zelenú fazuľku, zalejeme vodou, mierne osolíme, pridáme bobkový list a varíme do mäkka. Pred záverom zahustíme zátrepkou, ktorú si pripravíme z hladkej múky rozmiešanej v nízkotučnom mlieku s pridaním Ramy Cremefine. Za stáleho miešania varíme do zhutnutia.

Mäsový náryp:

150 g mletého kuracieho mäsa, soľ, 1 vaječný bielok, polovica pečiva, majorán, lyžica Ramy.

Postup: mleté kuracie mäso mierne osolíme, zmiešame s vaječným bielkom a kúskami navlhčeného pečiva vo vode. Pridáme Ramu a majorán. Pečieme nad parou pod pokrievkou.

Zemiaková kaša:

200 g zemiakov, 1 PL Flory, 50 ml nízkotučného mlieka, vegeta, soľ.

Postup: zemiaky očistíme, umyjeme a pokrájame na malé kocky. Dáme variť do mierne osolenej vody do mäkka. Po uvarení vodu zlejeme a trochu vývaru zo zemiakov necháme. Zemiaky popučíme, pridáme Floru, vlažné nízkotučné mlieko a podľa chuti štipku vegety. Rozmixujeme do hladka.

NÁPOJE

Banánový koktail:

250 ml nízkočučného mlieka, 1 banán, 1 lyžička medu, 1 ČL citrónovej šťavy.

Postup: banán rozmixujeme, pridáme citrónovú šťavu a med. Prilejeme vychladené nízkočučné mlieko a dôkladne spolu rozmixujeme.

Broskyňovo-mrkvový nápoj:

2 PL broskyňového kompótu, 100 ml broskyňového džúsu, 100 ml mrkvejovej šťavy, 1 ČL citrónovej šťavy, limetka, mäta.

Postup: broskyňový kompót spolu s broskyňovým džúsom zmixujeme. Pridáme mrkvovú šťavu a šťavu z čerstvého citróna, spolu zmiešame. Ozdobíme rezom limetky a lístkom mäty.

Vitamínový nápoj:

100 ml pomarančovej šťavy, 50 ml šťavy z citróna, 50 ml šťavy z limetky, 100 ml mrkvejovej šťavy, ľad, kôpor na ozdobenie.

Postup: z čerstvého ovocia vytlačíme požadované množstvo šťavy, spolu zmiešame, pridáme drvený ľad a vlejeme do vysokých pohárov. Prizdobíme kôprom a podávame so slámkou.

Mliečny jahodový nápoj:

200 ml nízkočučného mlieka, 2 PL čerstvých jahôd, 50 ml odtučneného acidofilného mlieka, vanilkový cukor.

Postup: jahody s vanilkovým cukrom a acidofilným mliekom rozmixujeme, pridáme vychladené nízkočučné mlieko a dôkladne spolu zmiešame. Môžeme podľa potreby dochutiť jahodovým alebo malinovým sirupom.

Zelený čaj s medom a citrónom:

3 gramy sypaného zeleného čaju, 1 ČL medu, šťava z citróna.

Postup: zelený čaj zalejeme vriacou vodou a necháme vyluhovať v uzavretej nádobe 15 minút. Čaj scedíme, necháme mierne vychladnúť a dochutíme medom a citrónovou šťavou.

Čerešňová limonáda s ríbezľami:

Malá šálka ríbezlí, malá šálka čerešní, 50 ml čerešňového sirupu, 200 ml minerálnej vody so zníženým obsahom sodíka napríklad Magnézia alebo Korytnica, 1 ČL práškového cukru, 1 ČL citrónovej šťavy.

Postup: ríbezle umyjeme, odstopkujeme, zmiešame s práškovým cukrom a odložíme na 2 hodiny do chladu, občas premiešame. Umyté a odkostkované čerešne spolu s čerešňovým sirupom rozmixujeme. Na dno vysokých pohárov dáme ríbezle, dolejeme čerešňovou šťavou, dochutíme šťavou z citróna a dolejeme minerálkou. Podávame s kúskami ľadu s dlhou lyžičkou.

