

7 rychlých večeří na každý den šetrných ke zdraví i k peněžence!



1, Topinka s pomazánkou ze sušených rajčat - 1 porce

- malý kelímek Skyru (120g)
- 3 sušená rajčata (bez oleje)
- bazalka, pepř
- lžička semínek dle vlastního výběru
- 2 vejce
- 2 plátky kváskového chlebu

Vejce si uvaříme natvrdo a necháme vychladit. Mezi tím rozmixujeme Skyr, rajčata a koření. Chléb opečeme do křupava, nanесeme pomazánku, posypeme semínky a vedle servírujeme rozkrájená vejce.

Pro tekutý vnitřek doporučuji vařit 6 minut a poté ihned zchladit pod studenou vodou.

2, Čočka s vejci a krkovičkou

- 2 kusy vajec
- 100g krkovice
- 100g (8 lžic) červené čočky
- 1 mrkev
- okurka (čerstvá nebo nakládaná)
- zelenina dle chuti

Vejce si uvaříme natvrdo. Čočku osmahneme na pánvi, přidáme nastrouhanou mrkev a postupně podléváme vodou, dokud čočka i mrkev nezměknou.

Krkovičku opečeme na pánvi bez oleje.

3, Svěží těstoviny s rajčaty

- 50 g (5 vrchovatých lžic) těstovin
- 80g mozzarely light
- lžička bazalkového pesta
- rajčátka + čerstvá bazalka

Těstoviny si uvaříme dle návodu a následně na pánvi osmahneme s mozzarellou, pestem a rajčátky. Na talíři ozdobíme bazalkou.

4, Poke bowl

- 40g (4 lžíce) rýže
- 100g uzeného tofu (dražší variantou jsou krevety)
- hrst fazolek
- lžička sójové omáčky, sezamových semínek a olivového oleje
- 1/3 avokáda
- lžíce kostiček manga
- okurka, mrkev, ředkvička, mango, jarní cibulka → dle chuti

Ingredience, které je potřeba tepelně opracovat (rýže, krevety/tofu a fazolky) si připravíme. v mističce si smícháme sójovou omáčku, olivový olej a semínka → necháme odležet. Pokrájíme avokádo, mango a zeleninu. Před servírováním si na talíř dáme rýži, hezky naaranžujeme zbylými ingrediencemi a zalijeme připravenou zálivkou.

5, Zapečené brambory se smetanou

- 120g hovězího libového masa
- 3 střední brambory
- smetana na vaření 12%
- eidam 30% tuku
- kysaná zelenina/kimchi/kyselé zelí

Zapneme troubu na 200°C, předvaříme si brambory a hodně rychle zprudka osmahneme maso. Následně vše přesuneme do pekáčku, zalijeme směsí smetany, nastrohaného sýru a koření dle chuti. Pečeme, dokud brambory nezměknu. Podáváme s kysanou zeleninou.

6, Caesar salát

- kuřecí prsa + sůl, pepř, grilovací koření na kuře
- lžíce olivového oleje
- plátek žitného chleba
- lžíce parmezánu
- římský salát

Na zálivku:

- 2 lžíce řeckého jogurtu 0% tuku
- lžíce zakysané smetany 12% tuku
- lžíce olivového oleje
- 2 lžíce citronové šťávy
- lžička hořčice
- lžička parmezánu
- sůl, pepř, česnek dle chuti

Kuřecí maso na chvíli naložíme do olivového oleje smíchaného s kořením. Žitný chléb nakrájíme na kostičky a osmahneme na suché pánvi do křupava. Následně opečeme i kuřecí maso.

Suroviny na zálivku smícháme všechny dohromady.

Na talíř si dáme pokrájený salát, na něj kuřecí maso, zalijeme zálivkou a nakonec posypeme parmezánem a krutony.

7, Kuřecí kapsa

- 3 střední brambory
- 100g kuřecího masa (spodní stehenní řízek)
- mražené špenátové listy
- 2 plátky Nivy fit
- česnek dle chuti

Maso si rozklepeme do tenkého plátku, poklademe spařenými špenátovými listy, nivou a rozdrceným česnekem. Zabalíme do kapsy, osmahneme a podáváme s bramborami.