

Low carb

Nízkosacharidové snídaně, obědy a večeře

Lucie Grusová

paleosnadno.cz



Low carb

Nízkosacharidové snídaně, obědy a večeře

Copyright © 2020, Lucie Grusová

Všechna práva vyhrazena. Žádná část této publikace nesmí být šířena nad rámec recenze bez výslovného souhlasu vydavatele.

V knize použité názvy programových produktů, firem apod. mohou být ochrannými známkami nebo registrovanými ochrannými známkami příslušných vlastníků.

Odpovědný redaktor: Lucie Grusová

Editor: Petr Novák

Autor receptů a jejich fotografie: Lucie Grusová

Obálka: Petr Novák

Sazba: Petr Novák

Nakladatel: Lucie Grusová, Pískovcová 736/8, 190 00 Praha 9

Vydání první

www.paleosnadno.cz
lucie@paleosnadno.cz

Kniha vyšla elektronicky.

ISBN 978-80-906905-1-6

Obsah

Obsah

Proč vařím jinak 4

Sladit či nesladit? 4

Snídaně 5

Špenátová snídaňová pánev 6

Skotská křepelčí vejce 8

Čokoládová granola 10

Šunkové košíčky s pórkem 12

Řepové brownies 14

Mexická snídaňová pánev 16

Snídaňová vejce v dýni 18

Ovocný crumble 20

Fazolky s vejci a holandskou omáčkou 22

„Krupicová“ kešu kaše 24

Obědy 26

Dýňové risotto se žampiony 27

Kuře na paprice 29

Křupavé řecké kuře, salát a tzatziki majonéza 32

Pikantní směs s kysaným zelím 34

Masové kuličky v rajčatové omáčce 36

Smažená květáková rýže s vejcem 38

Stir fry s masovými kuličkami a fazolkami 40

Trhané mexické karbanátky s celerovou slámou 42

Vepřová roláda s křenovým salátem 44

Vepřová žebírka na zelí a zelenině 46

Večeře 48

Bagetky s masovými kuličkami 49

Brokolicové muffiny 51

Cheeseburger salát 53

Mexická sýrová polévka 55

Pikantní mexický salát 57

Slané lívanečky s uzeným lososem 59

Špenátová tortilla z mandlové mouky 61

Sýrová omeleta s kadeřávkem 63

Teplý salát s bůčkovým dresinkem 65

Tuňákové placičky s avokádovou salsou 67

Proč vařím jinak

Vaření mě provází od dětství, bavilo mě už jako malou holku. Mé počátky ale nebyly o přípravě zdravého jídla. Naopak. Ke kvalitní stravě jsem se musela prokousat hodně špatným jídlem. V mé kuchyni kralovala různá dochucovadla a předpřipravené směsi, každý nový výrobek mě naplňoval obrovským nadšením a touhou ho vyzkoušet. Bylo mi úplně jedno, že může být plný různých éček a aditiv. Etikety na potravinách jsem nečetla. Věřila jsem, že by se na trh nedostalo nic, co by mi mohlo škodit. Slepě jsem důvěřovala výrobcům. Chyba...

Následné zdravotní potíže a výrazná nadváha mě donutily podívat se na potraviny z jiného úhlu. Začala jsem se v oblasti stravování vzdělávat, zjišťovat a zkoušet, jaký dopad na mé tělo mají jednotlivé suroviny. A s tím jsem objevila nový svět vaření.

Začala jsem mnohem více přemýšlet nad tím, co kupuji, z čeho a jak vařím, co si dávám na talíř. Váha začala po mnoha neúspěšných pokusech výrazně klesat, zdravotní potíže postupně mizely. Dnes vím, že strava bez chemie, lepku a přidaného cukru je pro mě tou správnou cestou.

Není podstatné jakou „nálepku“ svému stravování dáte. Někdo jí zásadně podle pravidel palea či Whole30, jiný striktně počítá sacharidy, nebo celkově makra a kalorie, dalšímu více vyhovuje primal či prostě strava bez lepku. Každý jsme jiný a každý potřebuje něco jiného. Podstatné je ale vnímat, jak jídlo působí na naše tělo. Jestli nám energii a zdraví dává, nebo nám je naopak bere.

Nechci vám proto vypisovat, proč a jak byste měli jíst. To je na vás. Vy si musíte najít svojí správnou cestu. Chci vám jen ukázat, že skvělá a chutná jídla se dají připravit z těch nejzákladnějších potravin, jako je zelenina, ovoce, maso, ryby, vejce a ořechy. Inspirujte se.

Sladit či nesladit?

A když už sladit, tak čím? Celkem časté a zásadní otázky. Nicméně na ně neexistuje jednoznačná odpověď.

Každý máme chuť posazenou někde jinde, máme jiné cíle, zdravotní omezení i stravovací zásady.

Ti, kteří si hlídají nízký příjem sacharidů, nejspíš sáhnou po erythritolu, xylitolu, čekankovém sirupu či stévií, nebo sladidlo zcela vynechají.

Jiní raději občas zvolí med či datle, i když nemají nízký obsah sacharidů, ale celkové použité množství výrazně poníží.

Proto v receptech přesně neuvádím, jakou variantu oslazení (zejména v dezertech) máte použít. To záleží na vás a vašich stravovacích pravidlech. Z tohoto důvodu není v receptech uvedena konkrétní surovina a i samotné množství berte jen orientačně. Výživové hodnoty takových receptů jsou rozpočítány pro použití erythritolu s nulovou kalorickou hodnotou či při úplném vynechání sladidla.



Snídaně



 35
minut

 472 kcal
na 1 porci

 2
porce

 12 g S | 34 g T | 26 g B
na 1 porci

Špenátová snídaňová pánev

- 60 g cibule
- 15 g olivového oleje, sádla, nebo ghee
- 100 g slaniny, mletého masa nebo sýru (Feta, kozí, Niva atd.)
- 200 g dýně hokaido nebo máslové
- 150 g žampionů nebo hlívy ústříčné
- 150 g čerstvého špenátu
- 4 vejce
- sůl a pepř



Špenátová snídaňová pánev

Postup přípravy

Na velké pánvi si na tuku orestujte dorůžova drobně pokrájenou a jemně osolenou cibuli. Přidejte k ní na kostičky nakrájenou slaninu. Můžete ji nahradit mletým masem nebo rozdrobeným sýrem, který přidáte do směsi těsně před vejci.

Jakmile je slanina vypečená nebo maso orestované, přisypte do pánve dýni nakrájenou na menší kostičky (máslovou oloupejte, hokaido můžete použít i se slupkou) a nechte je zprudka opéct.

Mírně stáhněte teplotu plotýnky, do směsi přidejte houby nakrájené na plátky či na proužky. Směs osolte a opepřete. Houby nechte pustit šťávu, tu vyvařte.

Jakmile je dýně měkká tak akorát, postupně vmíchejte do směsi i všechn špenát. Jakmile zavadne, udělejte ve směsi důlky a do nich rozklepněte vejce.

Teplotu plotýnky stáhněte na nižší střední teplotu a bez míchání vyčkejte, dokud bílek nezuhne, ale žloutek nezůstane krásně tekutý.

Kdo si chce ranní přípravu snídaně urychlit, může si špenátovou směs udělat den dopředu a ráno jen prohřát s vejci.



Další šťavnaté recepty najdete v tištěné **Voňavé kuchaře** na paleosnadno.cz



🕒 50 minut

🔥 258 kcal na 1 porci

🍽️ 6 porcí

🌿 1 g S | 23 g T | 11 g B na 1 porci

Skotská křepelčí vejce

- 6 křepelčích vajec
- 15 g šalotky
- 350 g mletého vepřového masa
- 25 g hořčice
- 10 g rajčatového protlaku
- 40 g pekanů nebo vlašských ořechů
- 1 hrst čerstvých bylinek (petrželka, pažitka)
- 30 g majonézy
- sůl a pepř



Skotská křepelčí vejce

Postup přípravy

Nejprve si uvařte natvrdo křepelčí vajíčka. Na rozdíl od klasických slepičích jim budou stačit cca 2 minuty.

Nechte je chvíli vychladnout a pak je opatrně oloupejte.

Nakrájejte nadrobno šalotku, smíchejte ji s masem, polovinou hořčice, protlakem, solí a pepřem. Směs dobře propracujte, aby se všechny ingredience spojily v nedrobivou hmotu.

Z masové směsi si vytvořte placičky vysoké 1 cm. Do nich pak zabalte jednotlivá křepelčí vajíčka.

Placičky dobře uzavřete, aby se směs perfektně spojila a při pečení se neotvírala.

V hmoždíři nebo v mlýnku na kávu si rozdrťte ořechy na velikost zrněk písku (nepřeženejte to, ať ořechy nepustí příliš tuku).

Smíchejte je s drobně pokrájenými bylinkami a troškou soli.

Ve vzniklé směsi obalte všechny masové koule.

Vyskládejte je na plech vyložený pečícím papírem a dejte péct do trouby vyhřáté na 180 °C na přibližně 25 minut.

Zatímco se skotská vejce pečou, připravte si hořčičnou majonézu.

Do majonézy přidejte zbytek hořčice a dobře promíchejte. Dejte vychladit.

Upečená skotská vejce podávejte na snídani doplněná o čerstvou zeleninu a hořčičnou majonézu, na oběd či večeři přidejte zeleninové pyré nebo pečenou zeleninu.

Studené masové koule se také skvěle hodí jako sytá svačinka na cesty.

Křepelčí vajíčka lze samozřejmě nahradit klasickými slepičími, ale tahle velikost je tak akorát do pusy.



🕒 2
hodiny

🔥 275 kcal
na 1 porci

🍽️ 8
porcí

🌿 6 g S | 24 g T | 9 g B
na 1 porci

Čokoládová granola

- 200 g směsi oblíbených ořechů
- 100 g slunečnicových semínek
- 10 g strouhaného kokosu
- 10 g hořkého kakaa
- 4 bílky
- 60 g vhodného sladidla *
- 40 g hořké vysokoprocentní čokolády

* Viz informace str. 4



Čokoládová granola

Postup přípravy

Ořechy rozdrťte nahrubo několika pulsy v elektrickém sekáčku nebo v hmoždíři, případně použijte paličku na maso (ořechy zabalte do sáčku, ať vám nelítají po celé kuchyni).

Rozdrcené ořechy smíchejte se slunečnicovými semínky, kokosem, kakaem, bílký a zvoleným sladidlem.

Směs rozetřete na plech vyložený pečicím papírem a vložte do trouby vyhřáté na 160 °C.

Za občasného prohrábnutí pečte cca 60 minut. Přesná doba se může výrazně lišit podle výkonu vaší trouby a také množství připravované granoly. Výsledkem by měla být křupavá směs, která při prohrábnutí šustí.

Nastrouhejte najemno, případně rozdrťte na prášek v mlýnku na kávu, hořkou čokoládu. Posypte s ní ještě teplou granolu a promíchejte. Nechte vychladnout a zatuhnout čokoládu.

Granolu přesypte do uzavíratelné nádoby a uložte do chladu, kde vám vydrží i několik týdnů.

Podávejte jako doplněk k jogurtu, tvarohu nebo domácímu pribaňáčku. Granolou lze ozdobit i různé dezerty, poháry a kaše (například kešu „krupicovou“).


Použití hořkého kaka a čokolády můžete různě kombinovat. Granolu lze připravit i jen s jednou z uvedených surovin, případně zcela bez nich (například s přimícháním skořice či kousky sušeného ovoce po upečení).



 35
minut

 446 kcal
na 1 porci

 2
porce

 13 g S | 31 g T | 28 g B
na 1 porci

Šunkové košíčky s pórkem

- 200 g pórku
- 25 g ghee
- 100 g sušené šunky
- 4 vejce
- sůl a pepř



Šunkové košíčky s pórkem

Postup přípravy

Očištěný pórek nakrájejte na tenká půlkolečka.

Orestujte je na střední teplotu na ghee s přidanou špetkou soli.

Jakmile je pórek příjemně měkký, odstavte ho z plotny a nechte trochu vychladnout.

Připravte si formičky na muffiny. Jejich vnitřní stranu vyložte plátkem sušené šunky, který vytvoří košíček bez dna.

V misce našlehejte vejce, přimíchejte vychladlý orestovaný pórek, sůl a pepř.

Pokud jíte mléčné výrobky, můžete přimíchat i trochu strouhaného sýru.

Směsí naplňte všechny mističky s šunkou a vložte je do trouby vyhřáté na 180 °C. Pečte 15-20 minut.

Šunkové košíčky chutnají skvěle teplé i studené, hodí se jako předem připravená snídaně nebo jídlo na cestu.



Více než 600 zdravých a chutných receptů najdete v **aplikaci Paleosnadno**



 2
hodiny

 250 kcal
na 1 porci

 6
porcí

 6 g S | 21 g T | 9 g B
na 1 porci

Řepové brownies

- 200 uvařené červené řepy
- 3 vejce
- 30 ghee nebo kokosového oleje
- 75 g vhodného sladidla *
- 100 g mandlové mouky
- 50 g hořkého kakaa
- 125 ml smetany na šlehání

* Viz informace str. 4



Řepové brownies

Postup přípravy

Pokud jste si nekoupili předvařenou řepu, upravte si ji tepelně sami. Stačí ji dát neloupanou na hodinu vařit do vroucí vody nebo zabalenou do alobalu péct do trouby vyhřáté na 200 °C. Po vychlazení ji oloupejte a nastrouhejte najemno. Lžičku šťávy, která se při strouhání z řepy uvolní, si dejte stranou na jemné obarvení šlehačky pro ozdobení při podávání.

Rozmixujte si dohledka vejce, tuk a použité sladidlo. Pečlivě promíchejte mandlovou mouku s kakaem. Pak obě směsi propracujte s nastrouhanou řepou do řidšího těsta. To nalijte na plech vyložený pečícím papírem a rozetřete do rovnoměrné placky o výšce 1-2 cm.


Pokud připravujete méně porcí a těsto nevyjde na celý plech, ohněte okraje pečícího papíru, aby se vám nerozlilo na větší plochu, případně použijte menší pečící formu. Těsto vložte do trouby vyhřáté na 180 °C a pečte 20-25 minut.

Vychlazenou šlehačku promíchejte se lžičkou řepné šťávy, kterou jste si dali stranou. Šťáva šlehačku obarví do růžova, ale chuťově nijak výrazně nezmění. Směs vyšlehejte do konzistence šlehačky, ať už ručně pomocí metličky, ponorným mixérem či třesením v uzavřené sklenici.

Po vychlazení brownies nakrájejte na dílky, ozdobte růžovou šlehačkou a podávejte. Na talířku je můžete ještě jemně posypat troškou kakaa nebo nastrouhanou hořkou čokoládou.



 70
minut

 595 kcal
na 1 porci

 4
porce

 28 g S | 36 g T | 31 g B
na 1 porci

Mexická snídaňová pánev

- 40 g sádla, ghee nebo olivového oleje
- 200 g cibule
- 300 g mletého hovězího masa
- 100 g čerstvé papriky
- 2 větší stroužky česneku
- 5 g mletého římského kmínu
- 5 g uzené papriky
- 25 g rajčatového protlaku
- 400 g batátů
- 4 vejce
- 300 g rajčat
- 240 g avokáda
- 50 g lahůdkové cibulky
- 2 hrsti lístků čerstvého koriandru
- chilli paprička (volitelně)
- sůl a pepř



Mexická snídaňová pánev

Postup přípravy

Nahřejte si velkou pánev na vyšší střední stupeň a nechte na ní rozpustit tuk. V něm za častého promíchání osmahněte dorůžova nadrobno nakrájenou cibuli.

Jakmile začne zlátnout, přidejte k ní mleté hovězí maso a pomocí měchačky ho rozdrobte na co nejmenší kousíčky. Směs osolte a opepřete.

Až se vysmahne veškerá tekutina, kterou pustilo osolené maso a cibule, teplotu mírně stáhněte a do pánve přidejte na kostičky nakrájenou papriku. Nechte pár minut orestovat.

Přimíchejte drcený česnek. Jakmile se rozvoní, přisypte do pánve koření a za stálého míchání ho krátce osmahněte.

Nakonec přidejte rajský protlak a také ho nechte chvíli orestovat.

Obsah pánve zalijte malým množstvím vody, pánev zakryjte a teplotu stáhněte na minimum. Nechte dusit za občasného promíchání cca 30 minut, aby se chuť krásně propojily a maso změklo.

Pak do pánve přidejte na malé kostičky nakrájené oloupané batáty a nechte zakryté dusit dalších 5-10 minut.

Jakmile jsou batáty měkké, udělejte ve směsi důlky (na každé vejce jeden). Do nich rozklepněte vejce, zvyšte mírně teplotu pod pávní a nechte ztuhnout bílek (žloutek by měl zůstat krásně tekutý, proto již pánev nezakrývejte).

Podávejte teplé, doplněné o nakrájená čerstvá rajčata a avokádo, vše posypané lístky čerstvého koriandru, na kolečka nakrájenou lahůdkovou cibulkou a podle chuti i chilli papričkou.



🕒 30
minut

🔥 424 kcal
na 1 porci

🍽️ 2
porce

🌿 20 g S | 28 g T | 17 g B
na 1 porci

Snídaňová vejce v dýni

- 400 g máslové dýně (spodní část se semínky)
- 15 g olivového oleje nebo ghee
- 4 vejce
- 200 g rajčat
- 50 g směsi listových salátů
- 120 g avokáda
- sůl a pepř



Snídaňová vejce v dýni

Postup přípravy

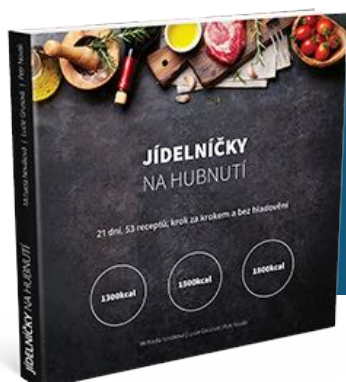
Ze spodní části maslové dýně (té, co jsou v ní semínka) odřízněte rovnoměrné plátky, tlusté asi 2 cm. Pomocí ostrého nože z nich ořízněte tuhou slupku (po jednotlivých plátcích vám loupání půjde snáz než z celé dýně).

Na pánvi si rozehejte tuk a na něm z obou stran opečte plátky dýně doměkka. Můžete je i upéct v troubě (10-15 minut na 200 °C). Je to tak sice téměř bez práce, ale z pánve je dýně chutnější. Pro urychlení přípravy snídaně, můžete tento krok udělat klidně den předem a dýni jen ráno nahřát na pánvi.

Do středu každého opečeného plátku dýně na pánvi rozklepněte 1 vejce a nechte je opékat na mírnou teplotu, dokud bílek neztuhne, ale žloutek zůstane krásně tekutý.

Opečené plátky dýně s vejci podávejte mírně osolené a opepřené, doplněné salátem, rajčaty a nakrájeným avokádem.

Pro obměnu můžete do středu plátků dýně dát pod vejce ještě trošku orestovaných žampionů, slaniny, cibulky, špenátu aj.



Mé recepty v Jídelníčcích na hubnutí

Detailní stravovací plán plný mých receptů najdete na paleosnadno.cz/jidelnicky



🕒 35
minut

🔥 284 kcal
na 1 porci

🍽️ 2
porce

🌿 6 g S | 26 g T | 3 g B
na 1 porci

Ovocný crumble

- 140 g směsi malin, ostružin, jahod, borůvek atd.
- 40 g nahrubo rozdrčených pekanů či jiných oblíbených ořechů
- 20 g strouhaného kokosu
- 10 g kokosového oleje
- špetka vanilky nebo skořice
- podle chuti šlehačka (klasická či kokosová), mascarpone, domácí zmrzlina atd.



Ovocný crumble

Postup přípravy

Vhodné zapékačké misky (nebo jednu větší) naplňte ovocem, na to upěchujte vrstvu z nahrubo rozdrčených ořechů, strouhaného kokosu a kokosového oleje. Můžete přidat i trošku vanilky nebo skořice.

Misky vložte do trouby vyhřáté na 180 °C a pečte 20-30 minut, dokud povrch nezezlátne a ovoce nezačne po stranách bublat.

Hotový crumble podávejte horký, s kopečkem vychlazené šlehačky, mascarpone nebo domácí zmrzliny.




Notes **Mé nové já**

Provede vás krok za krokem, během 3 měsíců, týden po týdnu na cestě hubnutí za novým já.

Více informací na:
paleosnadno.cz/notes-hubnuti/



 25
minut

 496 kcal
na 1 porci

 2
porce

 10 g S | 40 g T | 19 g B
na 1 porci

Fazolky s vejci a holandskou omáčkou

- 400 g zelených fazolek
- 4 vejce
- 60 g másla
- 2 žloutky
- troška hořčice
- pár kapek citrónové šťávy nebo octa
- sůl a pepř



Fazolky s vejci a holandskou omáčkou

Postup přípravy

Do osolené vody si dejte vařit doměkka zelené fazolky.

Vejce si připravte, jak je máte nejraději. Naměkko, nahniličko, natvrdo i jako volská oka. Záleží na vás.

Máslo si nakrájejte na malinké kostičky a postavte je na talířku blízko plotny, aby máslo povolilo.

Připravte si malý hrnec a misku s kulatým dnem, která do hrnce částečně zapadne, ale zůstane viset na jeho okrajích. Do hrnce nalijte 1-2 cm vody (miska se nesmí dnem vody dotýkat, měla by být několik cm nad hladinou). Vodu přiveďte k varu a pak plotýnku stáhněte na minimum.

V misce si našlehejte do pěny žloutky s hořčicí, citrónem, lžící vody a solí.

Misku položte na hrnec s vodou a pokračujte ve šlehání. Jakmile začne směs houstnout do konzistence, jakou má horký pudink, začněte postupně vhazovat kostičky másla. Vždy, než vhodíte další, tu předchozí nechte za stálého míchání dokonale rozpustit a vstřebat do žloutků.

Měla by vám vzniknout teplá omáčka podobná konzistencí majonéze (vlastně se tak trochu i o majonézu jedná, jen je z másla, podává se teplá a nedá se uchovávat).

Pokud by vám holandská omáčka zhoustla příliš, můžete ji naředit pár kapkami teplé vody.

Dejte pozor na správnou teplotu omáčky. Neměla by vychladnout, ani se vařit. Zkrátka tak někde mezi :-). Poprvé je to o nervy, ale jakmile to vychytáte, holandskou omáčku si zamilujete. Hodí se k různým druhům zeleniny, vejcím nebo třeba i rybám.



🕒 2
hodiny

🔥 589 kcal
na 1 porci

🍲 2
porce

🌿 14 g S | 56 g T | 10 g B
na 1 porci

„Krupicová“ kešu kaše

- 80 g kešu ořechů (nesolených, nepražených)
- 350 ml kokosového mléka (případně jiného podle vaší volby)
- sladidlo podle chuti a stravovacího stylu *
- 10 g ghee nebo másla
- mletá skořice nebo hořké kakao

* Viz informace str. 4



„Krupicová“ kešu kaše

Postup přípravy

Aby byly kešu ořechy co nejlépe stravitelné a šly také lépe rozmixovat, namočte je minimálně na 2 hodiny (nebo přes noc, pokud si kaši budete připravovat jako snídani) do vody s přidáním špetky soli.

Tenhle krok můžete případně úplně vynechat. Někdy je holt spěch, chápu. Pak je ale potřeba opravdu výkonný mixér, který dokáže kešu ořechy dobře rozmixovat.

Těsně před přípravou kaše ořechy slijte, propláchněte je čerstvou vodou a osušte.

Okapané ořechy rozmixujte dohladka s kokosovým či klasickým mlékem, případně naředěnou smetanou. Nechte si opravdu záležet. Nechceme v kaši žádné hrudky, takže tomu dejte čas.

Jakmile je směs krásně hladká, nalijte ji na menší pánev a za stálého míchání ji na střední teplotu přiveďte k varu.

Směs musí vyloženě bublat. Jakmile totiž projde varem, kaše krásně zhoustne. A o něco víc ještě až částečně vychladne během podávání.

Hotovou „krupicovou“ kaši ochutnejte a případně osladte. Většinou to ale není potřeba, kešu ořechy jsou přirozeně sladké samy o sobě.

Kešu kaši podávejte teplou, pokapanou rozpuštěným ghee nebo máslem a posypanou skořicí či kakaem nebo nastrohanou čokoládou.

Můžete přidat i pár kousků sezónního ovoce.




Další šťavnaté recepty najdete v tištěné **Voňavé kuchařce** na paleosnadno.cz



Obědy



 30
minut

 689 kcal
na 1 porci

 2
porce

 30 g S | 52 g T | 16 g B
na 1 porci

Dýňové risotto se žampióny

- 500 g máslové dýně nebo hokaido
- 40 g olivového oleje
- 20 g másla
- 2 stroužky česneku
- 50 ml suchého bílého vína
- 100 g smetany na šlehání
- 60 g strouhaného parmazánu
- vývar podle potřeby
- 40 g šalotky
- 200 g čerstvých žampiónů (ideálně krémových)
- oblíbené bylinky (petrželka, bazalka, tymián atd.)
- sůl a pepř



Dýňové risotto se žampióny

Postup přípravy

Máslovou dýni si oloupejte, hokaido pouze omyjte. Dýni nakrájejte na kostky a ty pak rozdrťte na zrníčka velikosti rýže v elektrickém sekáčku (ve stolním mixéru, ani tím ponorným to nejde, vznikla by vám kaše).

Na větší pánvi si rozehejte polovinu olivového oleje a na něm na střední teplotu orestujte rozdrčený česnek. Stačí pár desítek vteřin. Často ho promíchejte, ať se nespálí a nezhořkne.

Jakmile začne česnek vonět, přidejte rozdrčenou dýni, sůl a trošku pepře. Ze začátku dýni ničím nepodlévejte, pustí dost vláhy sama.

Jakmile dýně začne měknout, přilijte k ní bílé víno, mírně zvyšte teplotu plotýnky a za stálého míchání nechte víno vyvařit.

Do pánve přilijte smetanu a nasypťte 50 g parmazánu. Vše nechte krásně spojit. Pokud vám risotto vyjde příliš hutné a málo krémové, přilijte do něj podle potřeby trošku vývaru.

Ve stejné době, kdy připravujete dýni, si orestujte i žampióny. Na menší pánvi si nechte rozpustit zbytek olivového oleje a máslo. Na nich pak na střední teplotu nechte zesklivatět nadrobno nakrájenou šalotku.

Jakmile šalotka zprůhlední a změkne, přidejte k ní na silnější plátky nakrájené žampióny a trošku soli. Nepodlévejte!


Pokud místo petrželky nebo bazalky použijete tymián, přidejte ho do pánve společně s houbami.

Za občasného promíchání nechte žampióny pustit šťávu a tu všechnu vyvařte.

Hotové dýňové „risotto“ podávejte horké, doplněné houbovou směsí a posypané zbytkem parmazánu. Navrch nasypťte čerstvou petrželku či bazalku nebo i trošku sušených bylinek.



 90
minut

 527 kcal
na 1 porci

 4
porce

 9 g S | 43 g T | 27 g B
na 1 porci

Kuře na paprice

- 800 g kuřecích stehien (včetně kostí a kůže)
- 500 ml vody
- 1 bobkový list
- 1 stroužek česneku
- 5 kuliček nového koření
- 10 kuliček pepře
- 1 lžíce olivového oleje
- 20 g másla
- 250 g cibule
- 200 g cukety
- 15 g sladké papriky
- 200 ml smetany na šlehání nebo vaření
- sůl a pepř



Kuře na paprice

Postup přípravy

Kuřecí stehna vykostěte.

Kosti a odřezky vložte do hrnce a zalijte studenou vodou. Přidejte bobkový list, oloupaný a nakrájený česnek, nové koření a pepř.

Přiveďte k varu, zakryjte poklicí a vývar nechte jemně probublávat alespoň 40 minut. Pak ho slijte a použijte na omáčku.

Vykostěné kuřecí maso podle potřeby nakrájejte na větší kusy, osolte a opepřete z obou stran.

V širším hrnci rozehřejte na střední teplotu olivový olej a vložte do něj kuřecí maso (kůží dolů).

Až se kůže vypeče dozlatova, maso otočte a opečte i z druhé strany.

Orestované maso vyjměte z hrnce a dejte zatím stranou.

Do hrnce po masu přidejte máslo, nechte rozpustit a opečte v něm nadrobno nakrájenou cibuli. Osolte ji, aby pustila šťávu a rychleji se opekla. Při míchání seškrabujte ze dna vypečenou šťávu z masa.

Až cibulka zezlátne, přisypte na kostičky nakrájenou oloupanou cuketu.

Za častého promíchání zeleninu opékejte cca 5 minut, dokud cuketa nezměkne.

Opečenou zeleninu posypte sladkou paprikou. Za stálého míchání ji krátce orestujte. Dejte pozor, ať se nepřipálí, jinak zhořkne.

Obsah hrnce zalijte 300 ml přecezeného kuřecího vývaru. Přiveďte k varu.

Hrncem zakryjte, teplotu plotýnky stáhněte na minimum a základ omáčky vařte přibližně 10 minut.

Uvařenou cibuli a cuketu rozmixujte dohledka pomocí ponorného mixéru.

Do omáčky vložte opečené maso a přilijte šťávu, kterou pustilo.

Hrncem opět zakryjte poklicí a maso vařte přibližně 15 minut.

Odkryjte poklici, do hrnce přilijte smetanu a krátce za občasného promíchání povařte do zhoustnutí. Podle chuti osolte a opepřete.

Hotovou omáčku podávejte například se zeleninovými placičkami, květákovou rýží nebo grusetkami.

TIP


Pokud chcete přípravu omáčky zjednodušit a zrychlit, můžete použít kuřecí řízky (raději stehenní, jsou šťavnatější) a předem připravený nebo zakoupený vývar.

**Srozumitelný video postup
k tomuto receptu najdete u mě na Youtube**
<https://bit.ly/lucky-youtube>





 2
hodiny

 589 kcal
na 1 porci

 2
porce

 14 g S | 56 g T | 10 g B
na 1 porci

Křupavé řecké kuře, salát a tzatziki majonéza

- 500 g nevykostěných kuřecích stehen včetně kůže
- 1 lžíce čerstvého oregana
- 400 g salátové okurky
- 1 stroužek česneku
- 50 g majonézy
- 50 g červené cibule
- 100 g rajčat
- 100 g čerstvé papriky
- 30 g černých oliv bez pecky
- 13 g vinného octa
- 35 g olivového oleje
- 1 citrón
- 1 malá hrst čerstvého kopru
- sůl a pepř



Křupavé řecké kuře, salát a tzatziki majonéza

Postup přípravy

Vykostěte kuřecí stehna. Nařízněte každé stehno zesponu po délce kosti a pak pomocí ostrého nože oddělte kost od masa, na kterém ponechte kůži. Pokud se vám někde maso protrhne, vůbec to nevádí.

Vykostěná stehna zakryjte na prkénku pečicím papírem a pomocí paličky na maso a její strany bez hrotů naklepejte kuřecí maso na rovnoměrně vysoké plátky (cca 2 cm).

Naklepané maso z obou stran osolte a opepřete, do vnitřní strany vmasírujte nadrobno nakrájené lístky oregana. Dejte zatím stranou.

Polovinu připravených okurek i se slupkou nastrouhteje najemno a opravdu pečlivě vymačkejte (přes sítko nebo zabalené do kousky gázy). Vymačkanou okurku smíchejte s majonézou, rozdrceným česnekem a nadrobno pokrájeným koprem. Osolte a opepřete podle chuti. Dejte vychladit do lednice.

Zbytek okurek oloupejte a vyřízněte z nich jádřinec se semínky. Nakrájejte je na kostičky, stejně tak i omytá rajčata a papriku, oloupanou cibuli na tenké nudličky, olivy na půlky. Vše smíchejte a polijte zálivkou z vinného octa a většiny olivového oleje.

Nahřejte si pánev na vysokou teplotu. Jakmile je horká, teplotu mírně stáhněte (cca sedmý stupeň z devíti), nalijte do ní trošku olivového oleje a položte na ni připravené kuřecí plátky kůží dolů.

Maso nechte několik minut zprudka restovat a obraťte ho, až když začne bělat i z vrchní strany a kůžička je vypečená krásně dokřupava.

Nechte orestovat i z druhé strany. Zde již postačí mnohem kratší doba. Během restování masa na pánev přidejte i půlky citrónu (řeznou stranou dolů).

Hotové kuřecí maso ihned podávejte, dokud je kůžička křupavá. Doplňte ho zeleninovým salátem, tzatziki majonézou a opečenou půlkou citrónu na dochucení.



🕒 1,4
hodiny

🔥 581 kcal
na 1 porci

🍽️ 3
porce

🌿 21 g S | 34 g T | 42 g B
na 1 porci

Pikantní směs s kysaným zelím

- 400 g vepřové krkovice (bez kosti)
- 150 g kvalitní klobásy
- 400 g čerstvé papriky
- 300 g kysaného zelí
- 150 g cibule
- 150 g rajčat
- 50 g rajčatového protlaku
- 250 ml vody
- 2 větší stroužky česneku
- 10 g sladké papriky
- 300 g kedlubny
- sůl a pepř



Pikantní směs s kysaným zelím

Postup přípravy

Vepřovou krkovicí nakrájejte na kostky, klobásu na kolečka.

Papriky omyjte, zbavte je semínek a nakrájejte na proužky.

Zelí propláchněte vodou, vymačkejte ho a nakrájejte na menší kousky.

Oloupanou cibuli nakrájejte na nudličky, omytá rajčata na kostky.

Vše nasype do pekáčku, zalijte směsí z rajčatového protlaku, vody, rozdrčeného česneku, sladké papriky, soli a pepře. Dobře promíchejte.

Pekáček zakryjte a vložte do trouby vyhřáté na 180 °C. Pečte 80 minut, občas případně promíchejte.

Před podáváním uvařte v mírně osolené vodě doměčka na kostky nakrájené oloupané kedlubny.

Po uvaření je slijte a přimíchejte do směsi v troubě. Společně vše pečte ještě 10 minut.



Notes **Mé nové já**

Provede vás krok za krokem, během 3 měsíců, týden po týdnu na cestě hubnutí za novým já.

Více informací na:
paleosnadno.cz/notes-hubnuti/



 35
minut

 461 kcal
na 1 porci

 3
porce

 18 g S | 27 g T | 33 g B
na 1 porci

Masové kuličky v rajčatové omáčce

- 1 kg cukety
- 350 g mletého masa (mix vepřové a hovězí)
- 3 stroužky česneku
- 1 lžíce olivového oleje
- 50 g cibule
- 1 hrst čerstvé bazalky
- 100 g mrkve
- 40 g rajčatového protlaku
- 400 g konzervovaných loupaných rajčat
- sůl a pepř



Masové kuličky v rajčatové omáčce

Postup přípravy

Oloupanou cuketu nakrájejte pomocí škrabky julienne nebo spiralizéru na tenké nudle a dejte zatím stranou.

Měkký střed, který už nejde strouhat, nasekejte co nejvíce nadrobno, osolte, nechte chvíli odpočinout a pak jemně vymačkejte.

Mleté maso smíchejte s polovinou vymačkané cukety, 1 rozdrceným stroužkem česneku, solí a pepřem.

Ze směsi vypracujte malé kuličky a za vysoké teploty je orestujte ve velké pánvi na olivovém oleji. Příliš s nimi nemíchejte, jen občas protřeste na pánvi, aby se opekly ze všech stran. Opečené kuličky vyjměte z pánve a dejte stranou.

Stáhněte teplotu plotýnky na střední stupeň, do pánve nasypete nadrobno nakrájenou cibuli a za častého promíchání ji nechte zesklivatět.

Přisypte zbytek vymačkané cukety, 2 rozdrcené stroužky česneku, nadrobno nasekanou polovinu bazalky a nastrouhanou mrkev. Směs osolte a za častého míchání zeleninu restujte, dokud nezměkne. Přidejte rajčatový protlak, promíchejte a nechte 2 minuty prohřát.

Přilijte loupaná rajčata a přiveďte k varu. Teplotu plotýnky stáhněte na minimum, pánev zakryjte a směs nechte pár minut dusit.


Rajčatovou směs rozmixujte dohladka. Vložte do ní masové kuličky a nechte krátce prohřát.

Nastrouhané cuketové špagety můžete podávat syrové (prohřejí se na talíři přidáním horké omáčky), nebo je krátce ohřát v mikrovlnné troubě či na pánvi s troškou olivového oleje.

Servírujte je spolu s masovými kuličkami a omáčkou, ozdobené lístky bazalky. Kdo se nevyhýbá mléčným výrobkům, může přidat i nastrouhaný parmazán nebo mozzarella.



 25
minut

 363 kcal
na 1 porci

 2
porce

 18 g S | 23 g T | 15 g B
na 1 porci

Smažená květáková rýže s vejcem

- 25 g ghee
- 150 g pórku
- 400 g předem připravené květákové rýže
- 10 g mletého máku
- 10 g sezamových semínek
- 1 řasa nori (plátek)
- chilli vločky
- 30 g rajčatového protlaku
- 10 g rybí omáčky
- 2 vejce
- sůl a pepř



Smažená květáková rýže s vejcem

Postup přípravy

Na části ghee orestujte doměkka jemně osolený a na půlkolečka nakrájený pórek. Část nakrájeného póru dejte stranou na závěrečné ozdobení (té nejvíc zelené části).

Do pánve přisypte předem připravenou květákovou rýži a společně vše prohřejte.

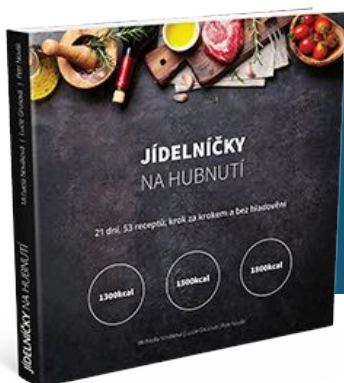
Na suché pánvičce si za občasného protřesení na vyšší teplotu prohřejte mák a sezam. Jakmile semínka začnou lupat, rozmixujte je spolu s nalámanou nori řasou, troškou soli a chilli vločkami. Tuhle kořenící směs doporučuji připravit do zásoby, hodí se na dochucení mnoha jídel.

Smíchejte rajčatový protlak s chilli vločkami, troškou vody a rybí omáčkou.

Na pánev po opražení semínek dejte zbytek ghee a na něm usmažte volská oka.

Smaženou rýži na talíři doplňte vejci, pokapejte pikantní omáčkou, posypte nori kořenící směsí a na tenká kolečka nakrájeným zbytkem čerstvého póru.


Kdo doma má, přidá i tradiční kimchi.



Mé recepty v Jídelníčcích na hubnutí
Detailní stravovací plán plný mých receptů
najdete na paleosnadno.cz/jidelnicky



 40
minut

 563 kcal
na 1 porci

 4
porce

 13 g S | 38 g T | 40 g B
na 1 porci

Stir fry s masovými kuličkami a fazolkami

- 250 g mletého masa (mix vepřové a hovězí)
- 300 g zelených fazolek
- 150 g čerstvé papriky
- 2 stroužky česneku
- 200 g čerstvých žampionů
- 60 g sádla nebo ghee
- 30 g coconut aminos nebo kvalitní sójové omáčky
- sezamová semínka
- chilli paprička
- sůl a pepř



Stir fry s masovými kuličkami a fazolkami

Postup přípravy

Mleté maso osolte a opepřete, dobře ho promíchejte a pak z něj vytvarujte malé kuličky (přibližně 10 kusů na porci).

Fazolky dejte vařit do změknutí do osolené vody. Pak je slijte a nechte okapat.

Papriku si nakrájejte na tenké proužky, žampióny na silnější plátky, česnek na tenké plátky. Všechno si připravte předem, během vaření na to nebude čas.

Na co největší pánvi si rozehřejte na vysokou teplotu tuk a pak na něm zprudka opečte ze všech stran masové kuličky.

Přihodte žampióny, orestujte je a pak přidejte papriku a česnek. Nechte minutu za častého promíchání vše zprudka opéct, přisypte okapané fazolky a přilijte coconut aminos. Promíchejte a nechte vyvařit všechnu přebytečnou tekutinu.

Směs jemně opepřete a podle chuti osolte.

Hotovou směs hned podávejte, posypanou sezamem a pár kolečky čerstvé chilli papričky.

Jídlo můžete doplnit i miskou květákové rýže.



Další šťavnaté recepty najdete v tištěné **Voňavé kuchaře** na paleosnadno.cz



🕒 30 minut

🔥 714 kcal na 1 porci

🍽️ 2 porce

🌿 23 g S | 39 g T | 59 g B na 1 porci

Trhané mexické karbanátky s celerovou slámou

- 40 g šalotky
- 15 ml jablečného nebo vinného octa
- 50 g kysané smetany
- 1 stroužek česneku
- 500 g celeru
- 13 g olivového oleje
- 250 g uvařeného masa z vývaru
- 50 g strouhaného čedaru
- 2 menší vejce
- podle potřeby trošku lněné mouky
- 6 g uzené papriky
- 3 g mletého římského kmínu
- 20 g sádla
- 200 g rajčat
- sůl a pepř



Trhané mexické karbanátky s celerovou slámou

Postup přípravy

Šalotku nakrájejte na tenká kolečka, zalijte octem, promíchejte a dejte vychladit. Ocet vytáhne z šalotky sladkost a jeho působením také šalotka krásně zkréhne.

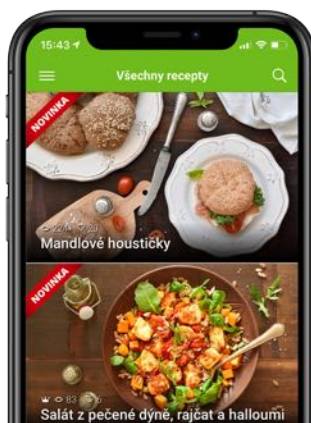
Zakysanou smetanu smíchejte s rozdrčeným česnekem a také uložte do lednice.

Oloupaný celer nakrájejte na tenké plátky (do 5 mm) a ty pak na tenké nudličky. Smíchejte je s olivovým olejem a dejte péct do trouby vyhřáté na 200 °C na 15-20 minut.

Maso z vývaru nakrájejte nadrobno, smíchejte ho s nastrouhaným sýrem, vejci a kořením. Podle potřeby můžete na zahuštění přidat i trošku lněné mouky.

Směs dobře propracujte a vytvořte z ní karbanátky. Ty opečte z obou stran na sádle na pánvi.

Opečené karbanátky podávejte s upečeným celerem (ten před vložením na talíř osolte), nakrájenými rajčaty, vychlazenou cibulkou a zakysanou smetanou.



Více než 600 zdravých a chutných receptů najdete v **aplikaci Paleosnadno**



🕒 3
hodiny

🔥 674 kcal
na 1 porci

🍽️ 2
porce

🌿 20 g S | 44 g T | 43 g B
na 1 porci

Vepřová roláda s křenovým salátem

- 400 g vepřové krkovice (bez kosti)
- 40 g slaniny
- 1 stroužek česneku
- 1 hrst bylinek nebo lžička oblíbeného koření
- 400 g máslové dýně nebo hokaido
- 10 g olivového oleje
- 60 g šalotky
- 30 g hořčice
- 10 g čerstvého křenu
- sůl a pepř



Vepřová roláda s křenovým salátem

Postup přípravy

Krkovici nakrájejte na tenké plátky. Naklepejte je klouby ruky (nepoužívejte paličku, ať se neporuší svalová vlákna a maso se zbytečně nevysuší).

Připravte si větší kus alobalu. Na něj vedle sebe naskládejte připravené plátky krkovice, aby vytvořily obdélník. Ten potřete rozmačkaným stroužkem česneku, posypte solí, pepřem a nadrobno nakrájenými bylinkami nebo oblíbeným kořením. Navrch rozložte slaninu a maso pevně zabalte do rolády. Čím pevněji ji utáhnete tím, bude roláda lépe držet po nakrájení a bude i šťavnatější.

Připravenou roládu zabalte do alobalu. Klidně i ve více vrstvách, aby vám z ní nevytékala ven šťáva.

Roládu vložte do trouby vyhřáté na 150 °C a pečte přibližně 2,5 hodiny.


Nakrájejte si oloupanou máslovou dýni (hokaido loupát nemusíte) na kostičky. Ty promíchejte s olivovým olejem a dejte je péct do trouby, kde se 2,5 hodiny pekla roláda a vy jste v ní zvedli teplotu na 200 °C.


Společně takto roládu i dýni dopečte cca 15 minut.

Upečenou roládu rozbalte - nejlépe v nějakém pekáčku, protože po otevření alobalu vyteče hodně šťávy - a nechte chvíli odpočinout, než do ní zakrojíte.

Upečené kostičky dýně smíchejte s hořčicí, nadrobno nakrájenou šalotkou a čerstvě nastrouhaným křenem. Osolte a opepřete podle chuti.



 2,75
hodiny

 592 kcal
na 1 porci

 4
porce

 21 g S | 43 g T | 25 g B
na 1 porci

Vepřová žebírka na zelí a zelenině

- 25 g olivového oleje
- 200 g cibule
- 800 g vepřových žeber
- 100 g petržele
- 150 g mrkve
- 100 g tuřínu nebo celeru
- 400 g bílého hlávkového zelí
- 250 g hub (lesní, žampióny, hlíva aj.)
- 400 g konzervovaných loupaných rajčat
- 8 stroužků česneku
- 10 g sladké papriky
- 200 ml vývaru nebo vody
- sůl a pepř



Vepřová žebírka na zelí a zelenině

Postup přípravy

Na tuku nechte orestovat dozlatova na klínky nakrájenou cibuli. Pak přidejte kousky žebírek a opečte je. Tenhle krok můžete případně vynechat, ale opečení cibule a masa dává celému jídlu lepší chuť.

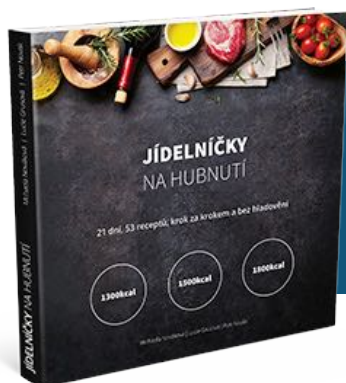
Vše přesypte do pekáčku, kam jste naházeli na kostky nakrájenou zeleninu, zelí na nudličky, houby nakrájené na větší kusy, česnek překrojený na půlky.

Vše zalijte směsí z loupáných rajčat, vývaru a koření.

Pekáček zakryjte a vložte do trouby vyhřáté na 180 °C. Pečte cca 2 hodiny.

Pak pekáček odkryjte, zvedněte teplotu na 200 °C a pečte ještě asi 30 minut.

Recept jde připravit i s kousky kuřete, nebo hovězími žebírky. Stačí pouze upravit dobu pečení - u kuřete zkrátit, u hovězích žeber zase prodloužit. Skvělým pomocníkem bude i pomalý hrnec.



Mé recepty v Jídelníčcích na hubnutí

Detailní stravovací plán plný mých receptů najdete na paleosnadno.cz/jidelnicky



Večeře



🕒 65 minut

🔥 552 kcal na 1 porci

🍽️ 2 porce

🌿 16 g S | 31 g T | 35 g B na 1 porci

Bagetky s masovými kuličkami

BAGETKY

- 32 g psyllia
- 20 g kokosové mouky
- 5 g prášku do pečiva
- 4 bílky
- 20 ml jablečného octa
- 80 ml vody

MASOVÉ KULIČKY

- 150 g mletého masa (mix vepřové a hovězí)

- 20 g okapaných sušených rajčat
- 15 g olivového oleje
- 60 g cibule
- 1 velký stroužek česneku
- 60 g rajčatového protlaku
- 60 g mozzarely
- čerstvá bazalka
- sůl a pepř



Bagetky s masovými kuličkami

Postup přípravy

Nejdřív smíchejte suché suroviny na bagetky. Doporučuji je prohnat elektrickým mlýnkem na kávu nebo sekáčkem či malým mixérem, aby byla směs co nejjemnější (podmínka to ale není).

Bílky smíchejte s octem a vodou. Nalijte je do suché směsi a dobře promíchejte. Těsto postupně zhoustne. Vypracujte z něj nižší bagetky (2 na porci). Počítejte s tím, že hodně nabudou, tak ať se dají dát pohodlně do pusy.

Vložte je do trouby vyhřáté na 180 °C a pečte 40-45 minut.

Po upečení je nechte vychladnout, než do nich zakrojíte. Jinak by těsto bylo moc vlhké.

Mleté maso smíchejte s drobně nakrájenými sušenými rajčaty a nasekanými stonky bazalky. Směs osolte, opeřete a vytvořte z ní malé kuličky (6 na porci, 3 do každé bagetky).

Kuličky orestujte zprudka na olivovém oleji. Po opečení je vyjměte z pánve a naopak do ní přidejte na nudličky nakrájenou cibuli. Tu osolte a za častého promíchání ji orestujte dorůžova.

K cibuli přidejte rozdrcený česnek a nechte ho rozvonět. Vše zalijte rajčatovým protlakem smíchaným s troškou vody. Do pánve vraťte kuličky a vše pár minut povařte. Směs osolte a opeřete podle chuti.

Upečené bagetky nakrojte, naplňte masovými kuličkami a omáčkou, posypte kousky natrhané mozzarely a dejte zapéct na pár minut do trouby rozehtáté na maximum.


Při podávání plněné bagetky ozdobte lístky čerstvé bazalky a doplňte velkým zeleninovým salátem.



 35
minut

 425 kcal
na 1 porci

 2
porce

 4 g S | 28 g T | 36 g B
na 1 porci

Brokolicové muffiny

- 50 g brokolice
- 250 g mletého masa (mix vepřové a hovězí)
- 1 stroužek česneku
- 2 vejce
- 10 g hořčice
- 15 g šalotky
- 20 g čerstvé papriky
- sůl a pepř



Brokolicové muffiny

Postup přípravy

Brokolici rozeberte na malé růžičky a odřízněte jim stoněk.

Vložte je do vroucí vody a vařte cca 5 minut. Pak je vyndejte a ihned zchladte v ledové vodě.

Mleté maso ochuťte solí, pepřem a rozdrobeným česnekem.

Masovou směs rozdělte na stejné díly (3 díly na jednu porci), napěchujte na dno muffinových formiček a mírně zvedněte okraje.

Našlehejte vejce s hořčicí, solí, pepřem, drobounce nakrájenou šalotkou a paprikou.

Do každé formičky s masem vložte osušenou růžičku brokolice (zbytkem stonku nahoru) a zalijte vaječnou směsí.

Připravené brokolicové muffiny dejte péct do trouby vyhřáté na 180 °C na cca 25 minut.

Podávejte teplé i studené, na talíři doplňte majonézou.


Obdobným způsobem můžete připravit i muffiny květákové, houbové, špenátové atd.



Více než 600 zdravých a chutných receptů najdete v **aplikaci Paleosnadno**



 30
minut

 807 kcal
na 1 porci

 2
porce

 9 g S | 65 g T | 42 g B
na 1 porci

Cheeseburger salát

- 200 g mletého hovězího masa
- 100 g slaniny
- 100 g směsi listových salátů (např. rukola, polníček, dubový, ledový)
- 200 g rajčat
- 120 g avokáda
- 40 g šalotky
- 50 g majonézy
- 1 stroužek česneku
- 40 g strouhaného tvrdého sýru
- sůl a pepř



Cheeseburger salát

Postup přípravy

Mleté maso smíchejte se solí a pepřem. Můžete přidat i trošku oblíbeného koření. Skvěle se bude hodit třeba chilli, nebo uzená paprika a římský kmín. Ze směsi vytvořte malé kuličky (7 na porci).

Na suchou pánev dejte opéct plátky slaniny dokřupava. Vyndejte ji a na vypečeném tuku ze všech stran opečte zprudka připravené masové kuličky.

Listový salát smíchejte s nakrájenými rajčaty, avokádem a šalotkou. Navrch přidejte opečené masové kuličky, nalámejte křupavou slaninu, nasypejte nastrohaný sýr, salát ozdobte majonézou smíchanou s rozdrceným česnekem a vše jemně pokapejte výpekem ze slaniny.



Notes **Mé nové já**

Provede vás krok za krokem, během 3 měsíců, týden po týdnu na cestě hubnutí za novým já.

Více informací na:
paleosnadno.cz/notes-hubnuti/



🕒 2
hodiny

🔥 478 kcal
na 1 porci

🍲 4
porce

🌿 13 g S | 35 g T | 26 g B
na 1 porci

Mexická sýrová polévka

- 20 g ghee
- 100 g cibule
- 250 g čerstvé papriky (ideálně různých barev)
- 2 stroužky česneku
- 6 g mletého římského kmínu
- 6 g uzené papriky
- 400 g konzervovaných loupaných rajčat
- 600 ml vody
- 500 g kuřecích stehen (včetně kostí a kůže)
- 150 g dýně hokaido nebo máslové
- 150 g krémového sýru (Goldessa, Philadelphia aj.)
- 100 g strouhaného čedaru
- sůl a pepř
- k podávání volitelně avokádo, jalapeño papričky, čerstvý koriandr



Mexická sýrová polévka

Postup přípravy

V hrnci na ghee orestujte dorůžova na kostičky nakrájenou cibuli.

Přidejte na malé kousky nakrájené papriky. Opečte je, pak přidejte rozdrcený česnek a nechte krátce rozvonět.

Obsah hrnce zasypte kořením a za stálého míchání ho krátce osmahněte.

Přilijte loupaná rajčata a vodu, přidejte sůl a pepř. Do základu polévky vložte kuřecí stehna, hrnec zakryjte poklicí a vše nechte jemně probublávat asi 75 minut.

Uvařená kuřecí stehna vyjměte, vykostěte, maso natrhejte na kousky.

Omytou hokaido nebo oloupanou máslovou dýni zbavenou semínek nakrájejte na malé kostičky.

Nasypte je do hrnce a vařte asi 10 minut do změknutí.

Do horké polévky přidejte 100 g krémového sýru a 50 g nastrouhaného čedaru. Za stálého míchání nechte sýry rozpustit.

Do hrnce nasypte natrhané kuřecí maso a vše už jen krátce prohřejte.

Polévku na talíři ozdobte lžičkou krémového sýru, posypte nastrouhaným čedarem a volitelně doplňte kousky avokáda, nakrájenou jalapeño papričkou a lístky koriandru.



🕒 45
minut

🔥 617 kcal
na 1 porci

🍽️ 3
porce

🌿 22 g S | 39 g T | 38 g B
na 1 porci

Pikantní mexický salát

- 25 g olivového oleje
- 300 g krůtího masa (nejlépe stehenního, je více šťavnaté)
- 3 g mletého římského kmínu
- 4 g uzené papriky
- špetka chilli
- 50 ml vody
- 300 g máslové dýně nebo hokaido
- 120 g strouhaného čedaru
- 150 g čerstvé papriky
- 450 g rajčat
- 90 g červené cibule
- 90 g směsi listových salátů
- 120 g avokáda
- 75 g Creme Fraiche nebo tučné zakysané smetany
- 2 stroužky česneku
- 1 limetka
- sůl a pepř



Pikantní mexický salát

Postup přípravy

Krůtí maso si nakrájejte na kostky. Ty opečte na vyšší střední teplotu na pánvi na 15 g olivového oleje. Zatažené maso osolte, opepřete, přidejte římský kmín a uzenou papriku.

Krátce vše osmahněte, zalijte vodou a nechte zakryté dusit 20-30 minut, dokud maso nezměkne. Podušené maso pomocí dvou vidliček roztrhejte na kousky. Nechte vyvařit případnou přebytečnou tekutinu.

Na jiné pánvi si na vyšší střední teplotu orestujte na zbytku oleje kostičky nakrájené dýně. Na závěr ji osolte podle chuti.

Papriky, rajčata, cibuli a avokádo nakrájejte na kousky. Zakysanou smetanu smíchejte s rozdrceným česnekem a troškou soli a pepře.

Nakrájenou čerstvou zeleninu doplňte teplou orestovanou dýní a podušeným natrhaným masem, přidejte i strouhaný sýr a česnekový dip. Salát posypte lístky koriandru a doplňte kouskem limetky na dochucení.



Notes **Mé nové já**

Provede vás krok za krokem, během 3 měsíců, týden po týdnu na cestě hubnutí za novým já.


Více informací na:
paleosnadno.cz/notes-hubnuti/



 30
minut

 404 kcal
na 1 porci

 3
porce

 2 g S | 35 g T | 16 g B
na 1 porci

Slané lívanečky s uzeným lososem

- 60 g lněných semínek nebo mouky
- 2 vejce
- 30 g tuku na smažení (ghee nebo olivový olej)
- 60 g Creme Fraiche nebo tučné zakysané smetany
- 60 g krémového smetanového sýru (Goldessa, Philadelphia aj.)
- 10 g nakládaných kaparů
- trošku nálevu z kaparů
- čerstvý kopr nebo jiné oblíbené bylinky
- 100 g uzeného lososa
- sůl a pepř



Slané lívanečky s uzeným lososem

Postup přípravy

Len si rozemelte najemno (nebo rovnou použijte lněnou mouku) a pak ho dobře promíchejte s vejci. Těsto osolte a nechte chvíli odstát, aby trochu zhoustlo. Ale ne zase moc.

Na pánvi si nahřejte malé množství tuku a na něm na střední teplotu usmažte z obou stran dozlatova malé tenké lívanečky.

Pokud vám těsto ztuhlo příliš, na pánvi placičky opatrně z vrchu vytvarujte pomocí lehce navlhčených prstů.

Po vyjmutí z pánve lívanečky odložte na papírový ubrousek, který odsaje přebytečnou mastnotu.

V misce si smíchejte zakysanou smetanu, krémový sýr, nadrobno nakrájené kapary, kopr a trochu pepře. Podle chuti pomazánku mírně naředte pár kapkami nálevu z kaparů.


Vychladnuté lívanečky potřete smetanovou pomazánkou a navrch smotejte kousek uzeného lososa. Podávejte doplněné o zeleninový salát.



Další šťavnaté recepty najdete v tištěné **Voňavé kuchařce** na paleosnadno.cz



 35
minut

 311 kcal
na 1 porci

 2
porce

 4 g S | 26 g T | 11 g B
na 1 porci

Špenátová tortilla z mandlové mouky

- 1 vejce
- 70 g mandlové mouky
- 50 g čerstvého špenátu
- 10 g psyllia
- 2 g mletého římského kmínu
- 150 ml horké vody
- 10 g olivového oleje
- sůl a pepř



Špenátová tortilla z mandlové mouky

Postup přípravy

V mixéru nejdříve pečlivě rozdrťte špenát s vejcem, pak přidejte mandlovou mouku, psyllium, sůl a koření, 150 ml horké vody a znovu dobře promixujte.

Připravte si pečicí papíry (1 kus na 1 tortillu), potřete je jemně olivovým olejem, doprostřed každého umístěte část těsta, tu zakápněte troškou oleje a pomocí rukou bochánky vypracujte na co nejtenčí placky (jakmile se vám těsto začíná lepit na ruce, kápněte na něj opět pár kapek oleje).

Vzniklé placky vložte i s papírem do vyhřáté trouby a pečte na 180 °C přibližně 15-20 minut. Během pečení vám placky trošinku nabydou a měly by mít mírně křupavý povrch.

Po upečení podávejte naplněné podle vaší chuti – třeba kousky masa od večere, s trouškou guacamole a nakrájenou čerstvou zeleninou. Kdo se nevyhýbá mléčným výrobkům, může přidat nastrohaný sýr a zakysanou smetanu. Skvělou variantou je pečený losos s citrónovou majonézou nebo i obyčejná míchaná vejce.

Placky lze upéct do zásoby a v dobře těsnícím obalu nechat zamrazit. Před použitím je pak stačí na pár minut vložit do trouby vyhřáté na 200 °C.



🕒 25
minut

🔥 603 kcal
na 1 porci

🍽️ 2
porce

🌿 8 g S | 47 g T | 35 g B
na 1 porci

Sýrová omeleta s kadeřávkem

- 80 g slaniny
- 40 g cibule
- 100 g kadeřávku
- 6 vajec
- 60 g strouhaného tvrdého sýru
- 30 g smetany na šlehání
- 14 g másla
- sůl a pepř



Sýrová omeleta s kadeřávkem

Postup přípravy

Do nahřáté pánve přidejte na kostičky nakrájenou slaninu. Jakmile pustí tuk, přihodte k ní i nadrobno nakrájenou cibuli a na nudličky nasekané listy kadeřávku (stonky nepoužívejte, jsou příliš tuhé a nestihly by se uvařit).

Směs osolte a opepřete a nechte pár minut restovat za občasného promíchání. Jakmile cibulka zesklouzní a kadeřávek změkne, směs přendejte z pánve na talířek, zakryjte a dejte zatím stranou.

V misce si našlehejte vejce se sýrem a smetanou. Směs osolte a opepřete.

Na pánvi, kde jste připravovali kadeřávek, rozpusťte na střední teplotu plátek másla. Do pánve nalijte vaječnou směs (ideálně připravujte vždy jen 1 porci v 1 pánvi). Jakmile začne odspodu tuhnout, stěrkou směs prohrňte od krajů ke středu a částečně i zpět. Tím se omeleta nakypří a bude krásně nadýchaná.

Jakmile je omeleta téměř propečená, ale navrchu zůstává jemná vrstva lesklých vajíček, shrňte ji na talíř, naplňte kadeřávkovou směsí a přehněte. Hned podávejte.


Na talíři můžete plněnou omeletu doplnit oblíbenou zeleninou a ještě jemně posypat strouhaným sýrem.



Více než 600 zdravých a chutných receptů najdete v **aplikaci Paleosnadno**



 30
minut

 540 kcal
na 1 porci

 2
porce

 25 g S | 38 g T | 20 g B
na 1 porci

Teplý salát s bůčkovým dresinkem

- 200 g vepřového bůčku (bez kůže a kosti)
- 15 g sádla
- 150 g cibule
- 300 g zelených fazolek
- 300 g máslové dýně nebo hokaido
- 3 stroužky česneku
- sůl a pepř



Teplý salát s bůčkovým dresinkem

Postup přípravy

Bůček si nakrájejte na malinké kostičky. Čím menší, tím lépe.

Na pánvi si rozežhřejte sádlo a na něm za občasného promíchání orestujte nakrájený a osolený bůček. Jakmile začne zlátnout, přidejte k němu na tenké nudličky nakrájenou cibuli a tu opečte dozlatova.

Ve stejné chvíli, kdy začínáte na pánvi připravovat bůček, si dejte vařit fazolky do horké osolené vody. Po cca 7 minutách varu k nim přidejte i na malé kostičky nakrájenou dýni a vařte společně dalších 7 minut. Pak zeleninu slijte a nechte okapat.

Do pánve k opečenému bůčku a cibulce přidejte i nahrubo rozdrcený česnek. Ten nechte za častého promíchání rozvonět.

Polovinu směsi vyberte z pánve, rozmixujte ji dohladka a pak ji vraťte zpět, přisypte okapanou zeleninu, vše promíchejte a krátce prohřejte.


Podle chuti salát osolte a opepřete.



Další šťavnaté recepty najdete v tištěné **Voňavé kuchařce** na paleosnadno.cz



 30
minut

 540 kcal
na 1 porci

 2
porce

 25 g S | 38 g T | 20 g B
na 1 porci

Tuňákové placičky s avokádovou salsou

- 500 g cukety
- 200 g tuňáka ve vlastní šťávě zbaveného nálevu
- 40 g šalotky
- 2 vejce
- 1 citrón
- 200 g avokáda
- 100 g rajčat
- sůl a pepř



Tuňákové placičky s avokádovou salsou

Postup přípravy

Konzervovaného tuňáka jemně vymačkejte přes sítko.

Oloupejte cuketu a nastrouhejte ji najemno. Vložte do sítka, posolte, promíchejte a nechte chvíli vypotit. Pak ji pečlivě vymačkejte. Čím víc, tím lépe. Mačkejte, dokud z ní vytéká tekutina.

Vymačkanou cuketu smíchejte s okapaným tuňákem, nadrobno nakrájenou šalotkou a vejci.

Směs mírně dochuťte šťávou z citrónu a trochou pepře. Solit již většinou není potřeba, slaná chuť zůstala v cuketě po prvotním nasolení.

Na plechu vyloženém pečicím papírem vytvořte ze směsi nízké placičky. Vložte je do vyhřáté trouby a pečte přibližně 20-25 minut na 180 °C.

Zatímco se placičky pečou, připravte si salsu. Vypeckujte avokádo, dužinu vykrojte ze slupky pomocí lžice a nakrájejte ji na menší kostičky.

Nakrájené avokádo smíchejte s rajčaty nasekanými na malé kostičky. Pokud mají rajčata příliš mnoho semínek a vodnatý střed, vyřízněte jejich vnitřek pomocí lžičky a nakrájejte do salsy jen dužinu.

Upečené tuňákové placičky podávejte s čerstvou avokádovo-rajčatovou salsou, osolenou, opepřenou a mírně zakápnutou šťávou z citrónu těsně před podáváním.

Tuňákové placičky jsou výborné teplé i studené, po doplnění například o upečenou zeleninu nebo zeleninové pyré se mohou podávat jako hlavní chod. Výborně se k nim hodí i citrónová majonéza nebo guacamole.



You Tube

Nakoukněte na můj
Youtube kanál, kde mi
můžete při vaření doslova
koukat pod pokličku



<https://bit.ly/luckyvidea>



APLIKACE PALEOSNADNO

Chcete mít několik stovek
receptů stále při ruce?
Zkuste mou aplikaci



Available on the iPhone
App Store

GET IT ON
Google Play



Voňavá KUCHAŘKA

- 144 receptů Low carb
- 76 receptů pro Whole30
- 99 receptů pro paleo
- 99 receptů bez masa

