

Menu

Týden 1

Po Mleté maso na kari (indická kuchyně - Keema)

Út Francouzský cassoulet (guláš) s kuřetem a fazolemi - 2 jídla v jednom

St Polévka Minestrone

Čt

Pá Pasta alla Trapanese - sicilské špagety

Týden 2

Po Pappa al Pomodoro - rajská polévka zahuštěná chlebem

Út Zapečené noky s lososem

St 2 jídla v jednom – Risotto and arancini

Čt Arancini

Pá

Týden 3

Po Zapečené kuře s bramborem

Út Marocké kuře

St Zapečený losos po mexicku

Čt Květáková polévka s kapustou

Pá

Týden 4

Po Hovězí s nudlemi

Út Zapečené noky s klobásou

St Treska s pestem a rajčaty

Čt Kroupová polévka s houbami

Pá

Recepty

Týden 1

1 Mleté maso na kari (indická kuchyně - Keema)

Tepelné zpracování	Čas kdy se začne jíst	Další jídlo	Vegetariánské	Bezlepkové	Bezlaktosové
30 minut	30 minut	Připravit dvojitou porci a zamrazit	Využít čočku nebo sóju	Je	Je

Zábavné je, že použití mletého (mletého) masa v kari bylo ve skutečnosti autentické, protože se to používá v Keemě.

Je zvolena jemná varianta chuti. Kdyžtak pro ostřejší verzi si můžete pohrát s kořením, které vyhovuje vaší domácnosti.

Keema se tradičně vyrábí z jehněčího masa, ale pokud nejste jehněčím fanouškem, můžete si ho vyrobit z hovězího nebo krůtího stehna. Můžete si dokonce udělat veganskou variantu s vařenou hnědou čočkou. Kterákoli náhrada bude znamenat, že nebude mít lahodnost jehněčího masa, ale pokud to je to, co potřebujete, udělejte to, co vám chutná! Můžete přidat také nějaké brambory, zelené fazole nebo cizrnu v konzervě.

Pokud nejíte jídlo doma společně, ohřejte je znovu na pánvi nebo v mikrovlnné troubě. Zbytky mohou zůstat v chladničce po dobu 3 dnů nebo je lze zamrazit.

Keemu můžete podávat s rýží, v čapati nebo v naan chlebu. Můžete použít i toastový chléb.

Ingredience (4 porce - dávku můžete zdvojnásobit pro navaření do zásoby)

- 2 velké cibule
- 1 čajová lžička soli
- 2 lžíce řepkového nebo kokosového oleje
- 5 cm čerstvého kořene zázvoru
- 4 stroužky česneku
- 2 čajové lžičky kmínu
- 1 čajová lžička kurkumy
- 2 čajové lžičky indického koření garam masala
- 500 g mletého jehněčího masa (10% tuku) - můžete nahradit jiným masem
- půl plechovky nakrájených rajčat - zbytek přidejte do receptu na cassoulet
- 1 šálek horké vody - přidávaný po etapách
- 1 šálek (150 g) mraženého hrášku
- 1 čajová lžička octa z červeného nebo bílého vína
- 30 g koriandru
- 1-2 zelené chilli

Příprava:

1. Oloupejte a nadrobno nakrájejte cibuli. Nasypte na velkou pánev s olejem a osmažte s kmínem a solí na středně velkém ohni, zatímco připravujete česnek a zázvor. Oloupejte a nakrájejte česnek a očistěte si zázvor, poté jej nastrouhejte do pánve. Ponechte v pánvi 3 minuty.
2. Přidejte koření garam masala a kurkumu. Přidejte trošku vody, aby se koření nelepilo na pánvi a nespálilo se.
3. Přidejte jehněčí maso (případně alternativu) a restujte asi 5 minut, dokud se nezbarví.
4. Přidejte rajčata a polovinu vody a nechte dusit. Vařte na mírném ohni s pokličkou po dobu 30-40 minut. Zkontrolujte několikrát, možná budete muset přidat více vody, kdyby se začalo chytat na pánvi.
5. Asi po 30 minutách přidejte mražený hrášek, promíchejte a vařte 5 minut.
6. Stonky a listy koriandru a chilli nakrájejte najemno.
7. Ochutnejte jehněčí maso a dochuťte solí a trochou octa - přidávejte ho po čtvrtce čajové lžičky, dokud s chutí nebudete spokojeni. Pokud si myslíte, že všichni nemají stejnou chuť, přidejte na stůl nasekané chilli a koriandr. Podávejte s rýží nebo dle vašeho výběru s ohřátými chlebovými plackami.

2 Cassoulet - kuřecí guláš s fazolemi - 2 jídla v jednom

Doporučila bych tento recept připravit večer, kdy na večeri vaříte něco jiného a trouba je zapnutá. Poté toto jídlo můžete jíst později v týdnu a vše, co musíte udělat, je znovu zahřát v troubě po dobu 20 minut.

Fazole můžete zmrazit v jednotlivých porcích nebo je ponechat v chladničce po dobu až 5 dnů. Až je znovu zahřejete, budete je muset znovu dochutit octem z červeného vína.

Zbylé kuře lze použít do sendviče, těstovinové omáčky nebo nudlové mísy. Pokud máte přísady na nudle z mandlového másla, můžete k tomu přidat jakékoli další jídlo z kuřete.

Pokud nechcete používat kuřecí maso, můžete toto jídlo podat s klobásami nebo vynechat maso a případně přidat drobenou fetu nebo parmezán.

Čas na přípravu	Čas kdy se začne jíst	Další jídlo	Vegetariánská varianta	Bezlepková varianta	Bezlaktózová varianta
20 minut	60-80 minut nebo znovu ohřát viz. poznámka výše	Zdvojnásobte nebo ztrojnásobte množství fazolí a zmrazte v malých sáčcích. Níže uvedený recept je dostatečný pro minestrone.	Vynechat kuře	Využít bezlepkové suroviny	Vynechte parmezán a použijte lahůdkové droždí nebo mořské rybky (sardele)

Suroviny na cassoulet (4 porce - možné zkombinovat s minestrone)

- 2 cibule - červená nebo žlutá
- 1 čajová lžička oleje - olivový nebo řepkový
- 2 stonky celeru nebo cibule fenýklu
- 5 mrkví
- 1 stonek rozmarýnu
- 1 čajová lžička semen fenýklu
- 1 lžíce rajčatového pyré
- 2 plechovky - asi 800 g nakrájených rajčat
- 4 plechovky fazolí - použijte směs svých oblíbených
- 1 čajová lžička octa z červeného nebo bílého vína
- Mořská sůl a čerstvě mletý černý pepř podle chuti
- Volitelné - kůra parmezánu
- Dále
- 4 až 6 kůží z kuřecích stehen
- 1 šálek (50 g) strouhanky z vaší mrazničky
- 150 g rukoly

Jak vyrobit cassoulet:

1. Předehřejte troubu na 180 ° C.
2. Nakrájejte cibuli najemno.
3. Olej zahřejte ve velkém hrnci nebo pánvi se silným dnem a poté cibuli osmažte na středním ohni se špetkou soli, za občasného míchání dozlatova až začne měknout. Bude to trvat asi 8 minut. Pokud se cibule začne chytat, stačí přidat trochu vody a snížit teplotu.
4. Zatímco se cibule smaží, nakrájejte na malé kostičky fenýkl/celer a mrkev a hodte je na pánev. Chcete-li získat správné kousky, zkraťte celer po celé délce 4krát, abyste získali 4 dlouhé proužky. Držte proužky dohromady a prořízněte je co nejbližší, aby vám zbyla hromada malých kostek. Mrkev nakrájejte čtyřikrát na délku. Poté rozdělte délky do dvou stohů, abyste měli rovnou stranu na desce. Délky 3-4krát zkraťte a poté otočte a prořízněte co nejbližší.
5. Přidejte stonek rozmarýnu, semínka fenýklu a rajčatový protlak. Míchejte a vařte minutu, poté přidejte nakrájená rajčata a scezené fazole. Pokud máte parmezánovou kůru, vhoďte ji dovnitř. Hotovým fazolím dodá jemný sýrový podtón!

6. Míchejte a přiveďte k varu. Pokud má vaše pánev kovovou rukojeť, můžete pánev kompletně vložit do trouby. Pokud ne, vyškrábejte směs fazolí do pekáčku vhodného do trouby. Na fazolovou směs přidejte kuřecí kousky kůží nahoru. Posypte kuřecí kůži solí. Posypte strouhankou kuře. Vložte pánev do trouby bez víka na 45-60 minut. Kuře můžete péct při nižší teplotě několik hodin.
7. Když je kuře upečené - zkontrolujte to řezáním v blízkosti kosti na největším kousku, abyste zjistili, zda je propečené i uvnitř. Fazole dochuťte mořskou solí, čerstvě mletým černým pepřem, octem z červeného vína a chilli vločkami podle chuti. Ochutnejte a ochucujte dále, dokud nebudete spokojeni. Vytáhněte a vyhoďte parmezánovou kůru a rozmarýn. Podávejte s rukolou - jemně nasekanou a vmíchanou do jídla.
8. Zbyde vám spousta fazolí, tak je nechte vychladnout a buď je zamrazte, nebo nechte 4 dny v chladničce, dokud nebudete připraveni udělat minestrone - další jídlo.

3 – Polévka Minestrone

Čas přípravy	Čas kdy se začne jíst	Další jídla	Vegetariánské	Bezlepková	Bezlaktózová
5 minut	15 minut		použijte zeleninový vývar a sýr	Použijte bezlepkové těstoviny	Vynechat sýr. Přidat 1 čajovou lžičku lahůdkového droždí nebo sardelí.

Je to krásná a skvělá zimní večeře. Může posloužit jako opravdu kompletní jídlo v misce. Z předchozího jídla (cassouletu) vám zbyde hodně fazolí.

Je to skvělý způsob, jak využít zbytky zeleniny v lednici nebo nadbytečné množství sušených těstovin, které zabírají místo ve spíži. Zbylá minestrone může v ledničce zůstat v pořádku po dobu 3 dnů nebo být zmrazena.

Ingredience (slouží 4)

- Asi 3 hrnky plné fazolového guláše, který zbyl z cassouletu
- 1 kuřecí nebo zeleninová kostka
- 150 g sušených těstovin (jakýchkoliv)
- 200 g dle vašeho výběru zelené zeleniny - zelí, brokolice nebo růžičková kapusta
- 100 g parmazán nebo zralý čedar
- Asi 2 čajové lžičky balzamikového octa
- 2 lžičce nejlepšího olivového oleje

Příprava:

1. Vložte fazolovou směs do velké pánve se sušenými těstovinami a začněte ohřívat na středně velké teplotě.
2. Smíchejte těstoviny s 500 ml (2 šálky) horké vody do a přidejte do pánve. Pokud nejsou těstoviny ponořené v tekutině, přidejte více tekutiny.
3. Přiveďte pánev k varu, pak promíchejte a duste, dokud těstoviny nezměknou - to bude trvat asi 10 minut.
4. Zatímco se polévka vaří, použijte nůž k jemnému rozřezání zeleniny. Přidejte zeleninu nakrájenou na malinké kousky do polévky na posledních pár minut vaření.

5. Polévku dochuťte, poté podávejte v miskách s velkorysou vrstvou nastrouhaného sýra, polejte balzamikovým a olivovým olejem a potřete čerstvě mletým černým pepřem. Pokud máte v lednici nějaké zbylé pesto (zelená omáčka), přidejte lžíci.

4 Pasta alla Trapanese - sicilské špagety

Ruční příprava	Čas kdy se začne jíst	Další jídlo	Vegetariánské	Bezlepková varianta	Bezlaktózová varianta
10 minut	10 minut		Využít rostlinný sýr	Bezlepkové těstoviny	Využít ančovičky nebo lahůdkové droždí místo sýru

Tato omáčka inspirovaná Sicílií je připravena za kratší dobu, než je čas potřebný k vaření těstovin, takže je ideální na večeři. Do omáčky můžete přidat veškerou zeleninu, např. rukolu nebo baby špenát, kterou orestujete.

Pokud máte zbytky, můžete je uchovávat v chladničce po dobu 4 dnů. Těstoviny absorbují omáčku, jak jsou uvařeny, takže při dalším ohřívání přidejte více vody.

Suroviny:

- 50 g (půl šálku) mandlí nebo použijte dýňová semínka, pokud máte alergii na ořechy
- 350 g cherry rajčat
- 60 g čerstvých listů bazalky
- půl stroužku česneku
- ½ čajové lžičky octa z červeného vína
- 1 čajová lžička jemné mořské soli
- Čerstvě mletý černý pepř a chilli vločky podle chuti
- 3 lžíce extra panenského olivového oleje
- 500 g sušených těstovin penne - pokud potřebujete bezlepkovou variantu, použijte penne z hnědé rýže
- 30 g parmezánu nebo vegetariánského parmezánu nebo čedaru

Příprava:

1. Přiveďte vodu k varu ve své největší pánvi. Přidejte těstoviny a 1 lžičku jemnozrnné mořské soli a duste do měkka. Neřešte sůl, většina soli se vylíje s vodou po uvaření těstovin.
2. Zatímco se těstoviny vaří, vložte mandle do pánve bez oleje a na středním ohni orestujte asi 4 minuty, dokud nebudou bledě zlaté a voňavé.
3. Do kuchyňského robotu přidejte půlku stroužku česneku, opečené mandle, rajčata, bazalku, ocet z červeného vína, sůl a promixujte do hladka.
4. Když běží váš kuchyňský robot, pomalu pokapejte olejem a pokračujte v míchání dalších 30 sekund. Ochutnejte a přidejte sůl, pepř nebo chilli a ocet, dokud nebudete spokojeni s chutí.
5. Sýr najemno nastrouhejte a odložte stranou.
6. Před vypuštěním těstovin vyndejte hrnek na kávu plný vody na vaření a odložte stranou. Před přidáním omáčky k vařeným těstovinám promíchejte scezené těstoviny se sýrem. Poté přidejte omáčku a dobře promíchejte. Postupně přidávejte odloženou vodu na vařené těstoviny tak, aby těstoviny byly dobře promíchány s omáčkou. Budete muset použít asi 6 lžičky vody, ale to se může

lišit. Ochutnejte a podle potřeby přidejte sůl, pepř, ocet a další sýr.

Týden 2

5 Pappa al Pomodoro - rajská polévka zahuštěná chlebem

Ruční příprava	Čas kdy se začne jíst	Další jídlo	Vegetariánské	Bezlepkové	Bezlaktózové
10 minut	20 minut	Udělat dvojitou dávku omáčky a zamrazit. Servírovat s těstovinami nebo jako polévku další den.	Využít vegetariánský parmazán.	Smíchat rajčatový základ s těstovinami bez lepku. (bezlepkový chléb není moc dobrý)	Vynechat parmazán

Tato rajčatová polévka velmi efektivně funguje pro rodiny. Také se dobře zamrazuje, takže se hodí pro rychlé večeře po škole a práci. Pokud chcete, aby polévka více zasytila, můžete ji servírovat s talířem sýra a uzeného masa a zeleným salátem.

Tato polévka má oproti italským polévkám kašovitou strukturu. Některé z italských receptů na polévky pocházejí z dob, kdy polévka byla nejjednodušší způsob jak zasytit velké množství lidí. Tradičně italské polévky jsou zahuštěné fazolemi, rýží nebo starým chlebem. Tato polévka, zahuštěná chlebem, je dokonalým způsobem, jak spotřebovat starý chléb, než ho vyhodit. Zkuste si zvyknout nakrájet zbylý kvalitní chléb na kousky a zmrazit ho v plastovém sáčku. Kousky můžete pak použít jako krutony, na strouhanku nebo na takové polévky.

A přestože se jedná o velmi dostupný pokrm, díky parmezánské kůře vmíchané do rajčat je tato polévka mimořádně lahodná. No a když spotřebujete kus parmezánu, vhodte kůru do mrazáku v sáčku a použijte ji například v Bolognese omáčce nebo na dušená masa díky slané sýrové chuti.

Suroviny (slouží pro 4 porce)

- 2x 400g plechovky nakrájených rajčat - bez přídavku soli nebo bylinek. (dostanete opravdu to, za co zaplatíte a ochutnáte tak opravdu rajčata)
- 200 g kvalitního chleba (potřebujete asi 3 hrsti chleba)
- 3 stroužky česneku
- 60 g bazalky
- Asi 6 lžící nejlepšího extra panenského olivového oleje, který najdete
- Mořská sůl a čerstvě mletý černý pepř podle chuti
- Asi 3-4 čajové lžičky octa z červeného vína
- Volitelné - 1 kůrka parmezánu

Příprava:

1. Nasekejte chléb na kousky o velikosti vlašského ořechu. Nechte kůrku důkladně ztvrdnout.
2. Oloupejte a na tenké plátky nakrájejte česnek.
3. Ze stonků bazalky stáhněte listy a odložte stranou. Stonky jemně nakrájejte.
4. Lžíce oleje zahřejte ve velké pánvi na středně vysoké teplotě, poté přidejte nakrájený česnek a nasekané stonky bazalky. Míchejte a smažte asi minutu, dokud česnek nezměkne. Nenechte česnek zhnědnout, protože pak by měl hořkou chuť.
5. Přidejte konzervovaná rajčata na pánev a obě prázdné rajčatové plechovky naplňte horkou vodou, poté do rajčat přidejte vodu z jedné z plechovek. Druhou vodu si nechejte na později. Zamíchejte a přidejte špetku mořské soli a parmazánovou kůru, pokud ji máte. Přiveďte k varu, pak přikryjte víčkem a snižte teplotu přibližně na střední. Pokračujte ve vaření po dobu 15 minut.
6. Po 15 minutách snižte teplotu na nízkou teplotu a přidejte chléb do pánve. Míchejte, dokud chléb nenasákne rajče. Stále míchejte a přidávejte vodu z plechovky, dokud nezískáte hedvábnou a volnou kašovitou strukturu.
7. Sejměte z ohně, promíchejte listy bazalky a olivový olej. Olej dodává polévce hedvábnou strukturu a krásnou chuť, takže s ním nemusíte šetřit. Ochutnejte polévku a přidejte mořskou sůl, černý pepř a trošku octa z červeného vína. Pokračujte v ochucování, dokud s chutí nebudete plně spokojeni, a pak podávejte.

6 Zapečené noky s lososem

Ruční příprava	Čas kdy se začne jíst	Další jídlo	Vegetariánské	Bezlepkové	Bezlaktózové
10 minut	30 minut		Naplňte na polovinu papriky strouhankou, olejem a citronem a zapečte s noky	Využít bezlepkové noky	Je

V mé ledničce vždy najdete pytel noků, protože ne vždy se mi chtějí loupat brambory. Většina supermarketů prodává vlastní čerstvé čerstvé noky.

K tomuto jídlu si také můžete vyrobit salát ze strouhané zeleniny - mrkev, růžičková kapusta, kořen celeru, červené nebo bílé zelí, fenykl. Stejně dobře může posloužit salát z hrášku, brokolice nebo zelenými fazolemi ochucený citronem, solí, pepřem a trochou olivového oleje.

Ryba se dobře neohřívá, je dobré ji udělat bezprostředně před konzumací, noky můžete ohřát v troubě. Losos a salát můžete ponechat v chladničce po dobu 2 dnů.

Ingredience (4 porce)

- 500 g čerstvých noků zakoupených v obchodě
- 1 lžíce řepkového oleje
- 1 čajová lžička jemné mořské soli
- 500 g filetu z lososa s kůží
- 50 g (1 šálek) strouhanky z vaší mrazničky
- 2 citrony
- 2 lžíce majonézy
- Třetina bílého zelí nebo cibule fenyklu
- 100g rukoly

- 1 čajová lžička dijonské hořčice

Příprava:

1. Předehřejte troubu na 200 ° C.
2. Noky dáme na velký plech a promícháme s olejem a solí. Vložte do trouby a pečte 10 minut, zatímco připravujete lososa se slaninou.
3. Lososa dejte na talíř a posypte kousky lososa čerstvě mletým černým pepřem a jemnou mořskou solí. Vrchní stranu lososa natřete 1 lžící majonézy, poté poté pokropte citronem a ozdobte nakrájenou kůrou citrónu. Posypte to strouhankou a obalte v majonéze.
4. Pečení lososa. Když se noky vaří po dobu 10 minut, vyjměte plech z trouby a přesuňte ho po stranách plechu. Položte lososa, do středu plechu, seškrábněte všechnu strouhanku z talíře na plech a vraťte se do trouby. V závislosti na velikosti filé a na tom, jak vám chutná losos, lososa připravujte v troubě 8-12 minut.
5. Zatímco se losos peče, nakrájejte zeleninu. Zeleninu a rukolu zkropte šťávou z jednoho z citronů, která vám zbyla. Přidejte hořčici a zbytek majonézy a promíchejte s mořskou solí a čerstvě mletým černým pepřem. Dochutěte.
6. Podávejte s čtvrtkou citrónu a to kopeček noček s lososem a slaninou a šťávou z citronu.

7 2 jídla v jednom – Risotto a Sicilské arancini

Jídlo 1 rizotto

Čas ručního zpracování	Čas kdy se začne jíst	Další jídlo	Vegetariánské	Bezlepkové	Bezlaktózové
20 minut	20-30 minut	Udělat větší množství - zužitkuje se na arancini	Je při využití rostlinného sýra...	Je	Využít olivový olej místo másla a vynechat sýr

Risotto je skvělou večeří v "jednom hrnci". Mělo by být mokré a měkké. Můžete použít níže uvedený základní recept a přidat do něj nejrůznější příchutě, takže je to skvělý způsob, jak ze zbytků udělat nejrůznější druhy risotta.

Z receptu níže uděláte velkou hromadu rizota, protože získáte na tom, abyste měli arancini (recept následuje) později v měsíci - takže budete potřebovat udělat velkou pánev. Zbylé rizoto pro arancini můžete buď zmrazit, nebo ho před ohřátím nechat 4 dny v lednici. Pokud ho znovu přihříváte (na pánvi nebo v mikrovlnné troubě) jako rizoto, místo aby z něj byly arancini, budete muset při opětovném ohřevu přidat trochu vody navíc, abyste získali správnou strukturu rizota.

Špatný základ/surovina = špatné jídlo - risotto

Dobré suroviny jsou zásadní. Optimálně si zajistěte čerstvé nebo vyrobte domácí.

Kombinace příchutí

Jakmile zvládnete základní recept na rizoto, můžete popustit uzdu své fantazii a přidat nejrůznější příchutě.

Tady inspirace:

- Zbylý Boloňský nebo hovězí bourguignon s hráškem a mátou - dušené maso a hrášek vmíchejte do risotta na dobu posledních 5 minut vaření.
- Krevety, hrášek, citron a bazalka - syrové krevety a mražený hrášek vmíchejte na dobu posledních 5 minut vaření a vařte v rizotu, dokud krevety nebudou růžové. Těsně před podáváním přidejte citronovou kůru a šťávu.
- Slanina, fazole a petržel (použijte šunkový vývar) - na konci osmahněte kostky pancetty (italské slaniny) nebo klasickou slaninu. Nebo použijte zbylou šunku nakrájenou na kostičky. Přidejte mražené fazole na posledních 5 minut vaření.
- Pečeme muškátový ořech, křupavé prosciutto a šalvěj, na trošce oleje orestujeme plátky prosciutta a šalvějových listů a promícháme.
- Květák, čedar, hořčice se strouhankou - pečte květák a promíchejte jej přes rizoto spolu s rovnou lžící dijonské hořčice těsně před podáváním. Použijte čedar místo parmezánu. Hrst strouhanky osmažte na čajové lžičce olivového oleje, dokud nebude křupavá a promíchejte s rizotem.

Jak připravit rizoto předem a co dělat se zbytky

Můžete udělat to, co mnoho restaurací, a uvařit dvě třetiny přípravy rizota předem. Rozložte rizoto na plech na pečení, aby vychladlo, a skladujte při pokojové teplotě. Poté, co jej chcete jíst, vložte na pánev sýr, máslo a vlijte vývar. Zbytky lze změnit na arancini (recept níže) nebo je lze znovu ohřát až o 3 dny později. Při opětovném ohřevu možná budete muset přidat další vodu.

Základní rizoto

Ingredience (4 porce s rezervou množství na arancini) 2/3

- 2 litry domácího vývaru (kuřecí, rybí nebo zeleninový - viz poznámka výše)
- 2 lžičky olivového nebo řepkového oleje
- 1 knoflík másla (asi půl lžičky)
- 2 velké cibule
- 4 stroužky česneku
- 6 tyčinek celeru
- 800 g rýže vhodné na rizoto
- 2 pohárky suchého bílého vína
- mořská sůl
- čerstvě mletý černý pepř

Na dokončení 3/3 jídla

- 70 g másla
- 230 g čerstvě nastrohaného parmezánu nebo vegetariánského parmezánu Chcete-li připravit houbové rizoto nebo použít jinou příchut' (viz výše)
- 500 g hub,

- 1 lžička másla
- 1 citron
- 20 g (asi 5 větviček) čerstvého tymiánu
- Volitelné - 4 čajové lžičky pesta

Příprava:

1. Nakrájejte cibuli, celer a česnek (tato kombinace se nazývá soffrito). Připravte olej na středně velkém stupni varu. Směs soffrita ještě vložte do másla a oleje se špetkou soli a pak smažte velmi pomalu asi 15 minut za občasného míchání.

2. Přidejte rýži a víno na soffritový základ. Když zelenina změkne, přidejte rýži a zahřejte. Smažte rýži a míchejte ji minutu. Poté přidejte víno a stále míchejte. Jakékoli tvrdé alkoholové příchutě se odpaří.

3. Přidejte vývar. Jakmile se víno vpije do rýže (asi 2 minuty), přidejte polovinu horkého vývaru a pořádnou špetku soli. Dobře promíchejte a snižte teplotu na mírný oheň, aby se rýže zvenčí příliš rychle nevařila.

Stále přidávejte vývar, několik naběraček najednou, míchejte krémový škrob z rýže a nechte každý přídavek vývaru absorbovat před přidáním dalšího. To bude trvat asi 15-20 minut.

Nemusíte míchat nepřetržitě, ale přibližně každých pět minut, ujistěte se, že se dostanete kolem okrajů pánve. Upravte teplotu, pokud rýže příliš rychle vysychá nebo se zachytává na dně nebo na boku.

Pokud jste použili téměř veškerý vývar, ochutnejte rýži, abyste zkontrolovali, zda je uvařená - měla by být měkká, ale s lehkým skusem. Pokud ne, pokračujte dále v tomto postupu.

Jídlo 2 - Arancini

Ruční zpracování	Čas kdy se začne jíst	Jiné jídlo	Vegetariánské	Bezlepkové	Bezlaktózové
10 minut	10 minut		Využit vegetariánský sýr a vývar	Je	Využit olivový olej místo másla

Arancini jsou skvělý oběd s sebou a považuje se za sicilský ekvivalent cornwalských paštiček.

Tradičně jsou smažené, ale můžou se opéct nebo mělce osmažit a podávat je se solí, kousky citrónu a salátem na rychlou večeři.

Ingredience (slouží na 4 porce)

- Poloviční množství zbytků rizota z výše uvedeného receptu
- 110 g hladké nebo bezlepkové mouky
- 1 vejce
- Štipka mořské soli
- 100 ml (těsně pod půl šálku) studené vody
- 150g (3 šálky) strouhanky z vaší mrazničky
- Podávejte s
- 200 g rukoly smíchané se šťávou z poloviny citronu, 1 lžící dobrého olivového oleje, solí a pepře.
- Polovina citronu, ze kterého se vytlačí před podáním šťáva na koláčky

- Maldonova sůl k posypání

Příprava:

1. Připravte si malé koláčky se studeným rizotem. Použijte zbytky studeného rizota, rozmrazeného, pokud bylo dříve zmrazené, a rozetřete ho na kuličky nebo koláčky o velikosti vajec, jako jsou rybí koláče.
2. Vytvořte těsto smícháním mouky, vajec, soli a studené vody v mělké misce.
3. Strouhanku dáme na druhý talíř a dochutíme solí a pepřem. Můžete také přidat drobký strouhaný parmezán, citronovou kůru, chilli vločky nebo tymiánové listy.
4. Každý studený rizotový koláček ponořte do těsta a poté přímo do strouhanky. Jednou rukou vložte těsto a druhou strouhanku! V této fázi můžou zůstat jeden den na tácku v lednici, bude se s nimi snáze manipulovat, pokud je budete vařit z chladu, pokud ne, zkuste je tedy nechat v lednici alespoň 20 minut.
5. Mělké smažení - když je každý koláček pokrytý strouhankou, opatrně jej vložte do velké pánve s asi 1 cm třpytivého horkého řepkového oleje. Nechte smažit po dobu 3–4 minut bez pohybu - pokud s nimi budete hýbat, rozpadnou se. Poté vidličkou a špachtlí jemně otočte placičku a smažte na druhé straně. Odstraňte a položte na pár listů kuchyňského papíru, abyste odstranili veškerý olej.

Pečení v troubě - položte koláčky na plech vyložený pečícím papírem, nastříkejte jej olejem a pečte v troubě o teplotě 200 ° C po dobu 20 minut, dokud nebudou křehké.

6. Dokončete a servírujte - koláčky podávejte posypané maldonskou solí, s citronem a zeleným salátkem ozdobeným citronem.

Týden 3

8 Zapečené kuře s bramborem

Ruční příprava	Čas kdy se začne jíst	Další jídlo	Vegetariánské	Bezlepkové	Bezlaktózové
10 minut	40-50 minut			Je	Je

Chcete-li získat správnou kombinaci napůl křupavých, napůl měkkých brambor a křupavé kuřecí kůže, použijte velký kovový plech na pečení nebo plech (asi 40 x 30 cm). Pokud máte malou troubu nebo máte pouze menší plechy, možná budete muset recept rozdělit na dva plechy na dvou policích trouby a v polovině pečení je otočit, aby pečení probíhalo rovnoměrně.

Pokud nejíte společně, můžete toto jídlo znovu ohřát v troubě. Zbytky lze uchovávat v chladničce po dobu 3 dnů.

Ingredience (slouží pro 4 porce)

- 1 kg salátových nebo nových brambor
- 1 citron
- 6 stroužků česneku

- 30 g nebo 4 polévkové lžíce čerstvého oregana, majoránky, rozmarýnu nebo tymiánu
- 2 polévkové lžíce olivového nebo řepkového oleje
- 6-8 kuřecích stehen s kůží
- 2 čajové lžičky vloček mořské soli
- 250 g brokolice
- 60 g bazalky
- 1 citron
- Mořská sůl a černý pepř

Příprava:

1. Zahřejte troubu na 220 ° C.
2. Neloupané brambory nakrájejte podélně na čtvrtky. Umístěte je na plech/pekáč tak, aby byly položeny v jedné vrstvě, aniž by byly na moc natěsno. Citron nakrájejte na čtvrtky podélně. Poté nakrájejte každou čtvrtinu na 3. Přidejte citron k bramborám. Stranou nože rozmačkejte stroužky česneku. K bramborám přidejte rozmačkaný hřebíček spolu s listy oregana, čerstvě mletého černého pepře a oleje. Pomocí rukou vše dobře promíchejte, aby se šťáva z citrónů uvolnila do pekáče.
3. Vložte kuře na pekáč mezi brambory a citron. Kuře, brambory a citron posypeme solí. V této fázi může nevařený kuřecí a bramborový talíř být uskladněn přes noc v lednici - pokud to uděláte, přidejte 10 minut na pečení další den.
4. Vložte plech do trouby na 40 minut a jednou v polovině protřepejte. Pokud jsou brambory na některých místech jemné a křupavé, kuřecí kůže je křupavá, vyzkoušejte kousek kuřete převrácením tak, aby bylo stranou dolů, propíchněte ho poblíž kosti a poté stiskněte, zda šťávy jsou čiré nebo světle žluté barvy. Maso bude stále vypadat béžově / růžově a to je v pořádku.
5. Připravte si zeleninu. Když je kuře téměř hotové, duste zeleninu v páře / vařte - udělám to tak, že ji vložím na dno velkého kastrolu s palcem vroucí vody, položím pokličku a vařím na vysokou teplotu asi 4 minuty předtím, než ji scedíte a promícháme s citronovou šťávou, solí a pepřem.
6. Dokončete jídlo finálním dochucením. Nasekejte bazalkové stonky a smíchejte je s brambory, přidejte kuře s citrónem. Ochutnejte a podle potřeby přidejte čerstvý citron, sůl a pepř a poté podávejte. Kuře je nejlepší nechat ležet na bramborách 5-10 minut poté, co jej vyndáte z trouby.

9 Marocké kuře

Ruční příprava	Čas kdy se začne jíst	Jiné jídlo	Vegetariánské	Bezlepkové	Bezlaktózové
20 minut	25 minut	Viz. další poznámky	Přidat cizrnu do quinoi nebo využít tofu / seitan	Je	Využít bezlaktózový jogurt

Toto jídlo je skvělým příkladem toho, jak vyvážit chuť, strukturu a teplotu. Tři prvky tohoto jídla fungují krásně společně nebo v kombinaci s jinými recepty, které vám dávají spoustu nových nápadů na další jídlo oběd/večeři. Nejlepší ze všeho je, že tento recept vám zanechá lahodné zbytky, což znamená, že nejen dostanete večeři za 30 minut, ale oběd další den.

Dukkah je arabská směs koření a ořechů. Tradičně se dukkah používá jako dip pro teplý pitta

chléb s olivovým olejem. Miluji to na avokádu a vejcích nebo k dochucení salátů a polévek. Jakmile máte sklenici v lednici, zjistíte, že ji přidáváte do nejrůznějších jídel.

Ras el Hanout je marocká směs koření složená z černého pepře, koriandru, zázvoru, papriky, nového koření, kardamonu, muškátového květu, muškátového oříšku, kurkumy, kajenského pepře, hřebíčku a okvětních lístků růží. V případě potřeby můžete nahradit harissou, ale mějte na paměti, že harissa je mnohem ostřejší. Ras el Hanout je také vhodné smíchat s olivovým olejem a použít na jehněčí maso nebo lososa.

Kuře můžete marinovat až 24 hodin předem. Syrové kuře lze marinovat v sáčku v mrazáku a připravit tak na večeri další den.

Zelný salát je skvělým základem na oběd v jiné dny. Může být uskladněn v ledničce 3-4 dny. Chuť můžete upravit přidáním hořčice do jedné dávky, chilli do jiné dávky nebo různých nasekaných bylin každý den. Semena nebo ořechy se také dají skvěle použít.

Rajčatová quinoa může být uvařena bez koření, což vám umožní přidat různé příchutě v následujících dnech - bazalka, rukola a balsamico první den. Chilli, černé fazole, koriandr další den atd.

Ingredience (4 porce)

Kuře

- 4 vykostěná bio kuřecí stehna nebo prsa bez kůže
- 2 čajové lžičky Ras el Hanout (nebo 1 čajová lžička harissa koření)
- lžička řepkového oleje

Quinoa

- 170 g quinoa
- 500 g plechovky rajčat
- 1 lžice Ras el Hanout (nebo 1 čajová lžička harissa)
- 250 ml (1½ šálku) vroucí vody
- 1-2 stroužky česneku
- 1-2 červené papriky
- Podle chuti špetka mořské soli
- Šťáva a kůra z 1 citronu
- 100 g koriandru, řeřichy nebo rukoly

Zelný salát

- ¼ červeného nebo bílého zelí, nastrouhané (měli byste mít zbytky z minulého týdne)
- 4 nastrouhané mrkve
- čtvrt šálku plnotučného jogurtu
- 1 lžice červeného vinného octa nebo citronová šťáva
- Mořská sůl a čerstvě mletý černý pepř podle chuti
- Kůra citronu

Dukkah (egyptské koření)

- 75 g (půl šálku) surových mandlí nebo slunečnicových semen
- 40 g (čtvrt šálku) sezamových semen, kmínu a koriandru
- Velká špetka mořské soli

Příprava:

1. Vytvořte dukku tím, že dáte mandle / slunečnicová semínka, sezamová semínka, kmín a koriandrová semínka na suchou pánev a opékáte je asi 4 minuty, dokud nebudou ořechově vonět, ale nebudou tmavší než zlatohnědá. Pak buď promixujte v kuchyňském robotu s 1 čajovou lžičkou vloček mořské soli nebo rozemlejte v tloučku. Dejte stranou. Zbytky dukky uchovávejte ve sklenici v lednici dle potřeby.
2. Smíchejte marinádu (olej plus Ras el Hanout nebo harissa) v plastovém mrazícím sáčku nebo misce a pomocí nůžek nakrájejte kuře na kousky. Promíchejte tak, aby bylo kuře obalené a odložte stranou. To lze provést až den předem.
3. Připravte si quinoa. Vložte pánev na střední teplotu a nasypete quinoa. Nechejte quinoa několik minut restovat a občas ji protřepejte.
4. Zatímco se quinoa restuje, jemně nakrájejte papriky a česnek.
5. Přidejte česnek a papriky do quinoa spolu s rajčatovou konzervou, Ras el Hanout / harissou, solí a vařící vodou. Míchejte a pokračujte ve vaření na středně nízkém ohni s víkem po dobu 15 minut, každých asi 5 minut zamíchejte a podle potřeby přidejte více vody.
6. Usmažte své kuře. Před vložením kuřete do pánve zahřejte nepřilnavou pánev na vysokou teplotu. Není třeba přidávat další olej. Nehýbejte s kuřetem, chcete, aby se mu vyvinula pěkná kůrčička, než jej otočíte. Pomocí čichu zkontrolujte, zda nehoří, než abyste byli v pokušení ho otáčet. Po několika minutách snižte teplotu na střední. Na první straně by to mělo trvat přibližně 4–5 minut a na druhé straně 2–3 minuty, v závislosti na tloušťce vašeho kuřete, teplotě na pánvi a pokud kuře právě vyšlo z ledničky nebo mělo pokojovou teplotu.
7. Zatímco se vaří vaše kuře, připravte si slaninu.

10 Zapečený losos po mexicku

Ruční příprava	Čas kdy se začne jíst	Další jídlo	Vegetariánské	Bezlepkové	Bezlaktózové
10 minut	40 minut		Použijte náhražku masa, lilek nebo feta.	Je	Je

Pokud nejíte spolu, můžete brambory uvařit dříve a pak lososa připravit těsně před tím, než budete chtít jíst - brambory budou v pořádku, aby se na několik hodin nechaly ustát v kuchyni a poté se znovu zahřály v troubě spolu s lososem. Nebo všechno uvařte a brambory a lososa sníte později nebo druhý den při pokojové teplotě.

Zbytky budou v chladničce v pořádku po dobu 3 dnů. Dávám přednost zbytku lososa při pokojové teplotě. Nejlepší způsob, jak zabránit tomu, aby salsa zhnědla, je omezit vzduch, který se k ní dostane, takže ji udržujte v úzké nádobě. Pak před jídlem jen promíchejte všechny hnědé kousky.

Ingredience (4 porce)

- 500-750 g nových nebo baby brambor
- 1 lžíce řepkového oleje
- 1 lžička uzené papriky
- 4 x filety z vykostěného lososa bez kůže
- 1 čajová lžička jemné mořské soli
- Salsa
- 1 velké zralé avokádo

- 12 cherry rajčat
- 30 g čerstvého koriandru
- ½ - 1 čajová lžička jemnozrnné mořské soli
- ¼ až ½ čajové lžičky sušených chilli vloček
- 2 limetky
- Váš výběr zelené zeleniny - brokolice, zelené fazole, hlávkový salát nebo chřest

Příprava:

1. Zahřejte troubu na 220 ° C.

2. Ponechte slupku, nakrájejte brambory na malé přibližně stejně velké kostky. Brambory položte na velký plech a pokropte je olejem, solí a 3/4 uzené papriky, poté je promíchejte a vložte do trouby na 20–30 minut, dokud nebudou zlatavé a jemné.

3. Jakmile jsou brambory hotové, vyjměte plech z trouby. Položte lososa na plech - trochu promíchejte brambory, aby losos mohl být na plechu kůží dolů. Posypeme lososa solí a uzenou paprikou, pak vložte plech zpět do trouby na 10 minut nebo dokud nebude losos upečen podle vašich představ.

4. Zatímco se losos peče, uvařte zeleninu, kterou podáváte, a připravte salsu ... Rozkrojte avokádo na polovinu, odstraňte pecku, poté opatrně protáhněte špičku nože dužinou a zastavte se na kůži, dokud nezískáte plátky. Otočte avokádo o 90 stupňů a pak ho nakrájejte na malé kostky. Pomocí dezertní lžice naberte kostky do misky.

Nakrájejte rajčata na čtvrtiny a přidejte je do avokáda. Jemně nasekejte lístky a stonky koriandru a přidejte je do mísy spolu se šťávou a kůrou z limetky, solí a chilli vločkami. Zamíchejte a ochutnejte. Podle potřeby přidejte další limetku, sůl a chilli.

5. Když je losos připravený, vytáhněte jej z trouby a podávejte. Lososa a brambory vždy pokropím limetkovou šťávou nebo trochou octa z bílého vína. Naskládejte brambory a lososa na talíř spolu s vybranou zeleninou a na lososa využijte část připravené salsy.

11 Květáková polévka s kapustou

Ruční příprava	Čas kdy se začne jíst	Další jídlo	Vegetariánské	Bezlepkové	Bezlaktózové
10 minut	20 minut	Udělat více a zamrazit	Je	Je	Toast se může použít bez sýra

Květák může být často přehlížen, ale stále častěji se používá k tomu, abych vytvořil krémovou chuť v polévkách, aniž by se musela používat smetana nebo brambory. Tato polévka z květáku a kapusty je snadno připravitelná a chutná nádherně. Moje babička, vždycky servírovala tuto polévku v hrnku. Stejně jako namáčení sýrového toastu jako přílohy. Jakákoli polévka, která zbyde, může zůstat v lednici v pořádku po dobu 4 dnů nebo může být zmrazena po porcích.

Ingredience (dělá asi 8 šáleků)

- 1 lžíce olivového oleje
- 1 velká cibule
- 1 mrkev
- 4 stroužky česneku
- Mořská sůl a černý pepř
- 1 hlava květáku
- 1 ½ púllitru (900 ml) zeleninového vývaru
- 200 g nebo 1 svazek kapusty,

Podáváme - se sýrovým toastem.

Příprava:

1. Cibuli a mrkev nakrájejte na jemné kostičky. Na velké pánvi zahřejte olej na střední teplotu a cibuli a mrkev orestujte 5 minut do měkka.
2. Přidejte nakrájený česnek a špetku soli, pak smažte další 2 minuty.
3. Nasekejte květák. Přidejte květák na pánev a poté přidejte horký vývar, dokud v něm květák není ponořen . Nasaďte víko na pánev a přiveďte k varu.
4. Snižte na vysokou teplotu a poté vařte s víkem asi 10 minut.
5. Míchejte nahrubo nasekanou kapustu a vařte další 2-3 minuty.
6. Snižte teplotu a vytvořte pyrė pomocí tyčového mixéru.
7. Dochutíme solí a pepřem a podáváme tak, jak je, nebo s česnekovým toastem politým olivovým olejem.

Týden 4

12 - Hovězí s nudlemi

Ruční příprava	Čas kdy se začne jíst	Jiné jídlo	Vegetariánské	Bezlepkové	Bezlaktózové
15 minut	3-4 hodiny. Je to docela hodně, ale optimálně využijte tento čas k přípravě i jiného jídla, které netrvá tak dlouho. Toto jídlo pak sníte někdy jindy.	Udělejte dvojitou dávku a zamrazte.	Použijte velké houby místo hovězího, čas přípravy bude do 40 minut. Nahradě thajské ryby sojovou omáčkou	Použijte rýžové nudle a tamari namísto sójové omáčky.	Je

Nenechte se odradit časem vaření. Tento guláš se snadno připravuje a je snadné ho připravit v troubě, takže ho tam můžete nechat, zatímco se budete věnovat jiným věcem. Vždy z toho udělám dvojitou nebo trojitou dávku a zmrazím ji v jednotlivých porcích, protože je u nás oblíbená.

Vyvážení textury, teploty a chuti

Protože maso je měkké, bohaté a vydatné, volá po jasu a křupavosti. Syrový salát vše vyvažuje.

Pokud nejíte spolu, je snadné toto jídlo znovu zahřát. Zbytky můžou být v ledničce v pořádku po dobu 3 dnů, což je ve skutečnosti je skutečně lepší, protože chutě se spojí.

Toto jídlo můžete také využít jako náplň do sendviče - taca, wrapu ...

Vyberte si hovězí nebo kuřecí maso

Hovězí maso se nevysuší, i když je vařené dlouho.

Pokud dáváte přednost kuřecímu, použijte 2 stehna bez kuže na osobu a přidejte je místo hovězího masa ve stejné fázi receptu.

Ingredience (8 porcí)

- 2 lžíce řepkového nebo kokosového oleje
- 2 velké červené nebo žluté cibule
- 5 cm kus čerstvého kořenového zázvoru
- 4 stroužky česneku
- 2 čajové lžičky mletého koriandru
- 1 čajová lžička čínského koření
- 100 ml suchého sherry nebo marsaly
- 4 lžíce sójové omáčky nebo tamari
- 4 lžíce hoisinové omáčky (nebo 1 lžíce hnědého cukru)
- 1 kostka hovězího vývaru
- 3-4 lžíce rýžového vína nebo octa z bílého vína
- 1kg vykostěné hovězí holeně

Na salát

- 2 velké mrkve
- 3 jarní cibulky
- 30 g čerstvého koriandru
- 1 lžíce thajské rybí omáčky
- ¼ lžička cukru
- Brokolice
- 500 g jemné brokolice
- 2 lžíce sezamových semínek
- Nudle
- 260 g rýžových nudlí nebo hnědé rýže z vaší mrazničky

Příprava:

1. Předehřejte troubu na 150 ° C.
2. Začněte připravovat omáčku. Jemně nakrájejte cibuli a přidejte na velkou těžkou pánev s olejem.

Osmažte na středně velkém ohni, zatímco připravujete zbytek ingrediencí. Oloupejte a nakrájejte česnek a po několika minutách vaření ho přidejte do pánve, poté na struhadle nastrouhejte zázvor (nejprve ho oloupejte) a vařte asi 8 minut.

Přidejte mletý koriandr a další koření a vařte 1 minutu

Nalijte sherry nebo marsalu a nechte ji minutu bublat. Přidejte sójovou omáčku, hnědý cukr, vývar, omáčku hoisin a ocet z rýžového vína a přiveďte k varu.

3. Přidejte do omáčky hovězí maso, kousky nemusí být zakryty omáčkou, jen asi dvě třetiny ponořené. Nasaďte víko na pánev, nechte vše vařit a poté vložte do trouby na 3 hodiny. Není třeba to míchat, když je v troubě. Je možné v troubě ponechat po dobu 4-5 hodin.

13 Zapečené noky s klobásou

Ruční příprava	Čas kdy se začne jíst	Jiné jídlo	Vegetariánské	Bezlepkové	Bezlaktózové
5 minut	30-40 minut		Použijte vegetariánské klobásy,	Využijte bezlepkové klobásy a noky	Využít bezlaktózové párky

Toto je jeden z nejjednodušších receptů na večeři. Chuť klobásy dochucuje celé jídlo a rajčata vytvoří omáčku.

Pokud nejíte spolu, jednoduše vše znovu zahřejte v troubě, dokud klobásy nebudou teplé. Zbytky můžou zůstat v chladničce v pořádku po dobu 3 dnů a lze je jíst při pokojové teplotě nebo znovu ohřát v troubě.

Aby tohle jídlo bylo chutné, je třeba koupit opravdu to nejlepší, co najdete..

Noky většinou v supermarketech najdete v ledničkách.

Klobásy obvykle kupujete od farmářů.

Pokud nejíte vepřové maso, kupte si kuřecí nebo vegetariánské klobásy a mírně zkráťte dobu vaření a přidejte je, jakmile se ostatní ingredience už chvíli vaří.

Ingredience (4 porce)

- 1 kg čerstvých noků zakoupených v obchodě
- 8–16 vepřové klobásek
- 500-750 g cherry rajčat
- 500 g brokolice nebo zelených fazolí
- 1 lžíce řepkového oleje
- 1 lžíce červeného nebo bílého vinného octa

Příprava:

1. Zahřejte troubu na 200 ° C.

2. Zkombinujte ingredience. Promíchejte noky, klobásu a celá rajčata do velké keramické nádoby určené do trouby s trochou oleje. Protřepejte to a vložte do trouby.

3. Zapékáme 40 minut, v polovině času protřepeme a po 30 minutách přidáme celé kousky brokolice nebo zelené fazolky. Pečte, dokud klobásky nejsou zlatavé a noky křupavé.

4. Dokončete pokropením octem z červeného vína - dochucení jídla.

14 Treska s pestem a rajčaty

Ruční příprava	Čas kdy se začne jíst	Další jídlo	Vegetariánské	Bezlepkové	Bezlaktózové
10 minut Ušetřete čas uděláním pesta pár dní dopředu a uvažením brambor den dopředu	20 minut Pokud neuvaříte brambory dopředu, uvařte brambory po dobu přípravy ryby a neopékejte..	Připravte dvojité nebo trojitě pesto. Podívejte se na nápady, jak to použít níže.	Použijte houby s velkým kloboučkem nebo na půl červená paprika místo ryby	Použijte bezlepkovou strouhanku	Nahraďte sýr ančovičkou nebo 1-2 lžičice lahůdkového droždí

Aby to bylo velmi rychlé, uvařte si brambory ráno, zatímco budete snídat nebo večer předtím. Poté je nechte v ledničce až do večere. Můžete si také dát na plech rajčata nakrájená na polovinu a ráno rybu přelít pestem a večer ji potom jen vložit do trouby.

Samozřejmě si můžete koupit sklenici s pestem, ale domácí věci jsou mnohem chutnější a zdravější. Víím, že mnozí z vás nyní mají ve zvyku vyrábět každých pár týdnů sklenici do lednice, abyste ochutnali těstoviny, natřeli sendviče nebo dochutili zeleninu. Mám rád, když se před pečením natírá na kuře nebo ryby, takže recept zde bude fungovat s rybím filetem nebo kuřecími kousky.

Toto pesto lze zmrazit nebo uchovat v lednici přibližně 4 dny. Ujistěte se, že je držíte v úzké skleněné nádobě a na vrch nalijte tenkou vrstvu olivového oleje, aby se k němu nedostal vzduch.

Kupte si tresku v jediném silném kusu, pokud můžete, a zůstane jemnější a bude se péct rovnoměrněji. Pokud kupujete více než jeden kus, vybírejte stejně velké kousky, aby se pekly rovnoměrně.

Pokud nejíte spolu, připravte oddělené plechy tresky, rajčat a brambor a dejte je do trouby dle potřeby. Nebo pokud to nebude fungovat, protože ryby se nikdy neohřívají dobře, podávejte večeři při pokojové teplotě každému, kdo jí později.

Ingredience (4 porce)

- 1 kg brambor vhodných na salát nebo nové brambory
- 500g treska / filet bez kůže
- 1–2 lžičice olivového nebo řepkového oleje
- 2 čajové lžičky vloček z mořské soli
- 1-2 čajové lžičky octa z červeného nebo bílého vína
- 500 g cherry rajčat
- Volitelné - hrst strouhanky z vaší mrazničky
- Pesto (neváhejte to zdvojnásobit na jídlo navíc)
- 30 g bazalkových listů i se stonky

- 60 g rukoly nebo řeřichy nebo jakékoli zbylé listy salátu
- 60 g dýňových nebo slunečnicových semen nebo surových celých mandlí
- 85 g hrubě nasekaného nebo nastrouhaného parmezánu (nebo zralého čedaru / vegetariánského sýra / sardele / lahůdkových kvasnic, viz poznámka v úvodu)
- ½ lžičky čerstvě mletého černého pepře
- 2 lžíce nejlepšího extra panenského olivového oleje
- kůra a šťáva z půlky citronu nebo půl čajové lžičky octa z bílého vína

Příprava:

1. Předehřejte troubu na 200 ° C.

2. Brambory vařte celé ve slané vodě po dobu 15–20 minut, pokud jste je ještě nevařili.

3. Vytvořte pesto Všechny ingredience pesta vložte do kuchyňského robotu a mixujte, dokud nezískáte hrubou pastu. Ochutnejte a ochuťte (podle potřeby přidejte více pepře nebo citronové kůry nebo šťávy nebo octa z bílého vína). Je nepravděpodobné, že budete potřebovat sůl, protože sýr je slaný, ale uvidíte, co si myslíte. Dejte stranou.

4. Nachystejte si plech na pečení (nebo několik plechů, pokud nejíte společně) zakryjte pečícím papírem nebo fólií.

Položte kousky tresky na talíř uprostřed s bramborami a rajčaty nakrájenými na půlku z vnější strany. Na rybu natřete lžící pesto. Posypte pesto strouhankou.

Položte palec na konec láhve s olejem a pokapejte olejem brambory a rajčata. Poté vše posypeme solí a pepřem a vložíme do trouby na 10-15 minut. Pečení větších kusů ryb bude trvat déle.

5 Vyzkoušejte, zda je ryba upečená. Zkontrolujte po 10 minutách.

6 Pokropte brambory, ryby a rajčata trochou octa z červeného nebo bílého vína a podávejte.

Pokud jídlo jí malé děti, vyberte kosti. Tresčí kosti jsou opravdu velké, takže byste je měli snadno cítit.

15 Kroupová polévka s houbami

Ruční příprava	Čas kdy se začne jíst	Další jídlo	Vegetariánské	Bezlepkové	Bezlaktózové
15 minut	60 minut	Uvařit dvojitou dávku pro zamražení	Využij vegetariánský bujón a sýr	Použijte rýži místo krup	Použijte místo másla olivový olej

Houby jsou tak často používány místo masa při přípravě vegetariánských jídel, struktura a slaná chuť, kterou přinášejí, fungují v takové polévce opravdu dobře. Pamatujte, že houby je nutné pvařit do měkka..

Pro bezlepkovou variantu použijte rýži. Zbylá polévka vydrží v ledničce 4–5 dní, takže se dá perfektně použít na obědy nebo večeře na poslední chvíli. Nebo ji zmrazte po porcích.

Ingredience (6 velkých porcí)

- 2 svazky celeru
- 2 mrkve
- 1 velká cibule
- 1 lžíce másla nebo olivový olej, pokud děláte toto vegetariánské
- 1 kg hub
- 200 g krup nebo rýže
- 3 lžíce Marsala nebo sherry
- 2 stonky rozmarýnu
- 1 kuřecí nebo zeleninová kostka jako bujon
- Mořská sůl a čerstvě mletý černý pepř

Podávejte se sýrovým toastem.

Příprava:

1. Cibuli nadrobno nakrájejte na kostičky, přidejte 2 svazky celeru a 2 mrkve. Mrkev není třeba loupat. Chcete-li získat správné kousky, zkraťte celer po celé délce 4krát, abyste získali 4 dlouhé proužky. Držte proužky dohromady a prořízněte je co nejlíže, aby vám zbyla hromada malých kostek. Mrkev nakrájejte čtyřikrát na délku. Poté rozdělte délky do dvou hromádek, abyste měli rovnou stranu na desce. Délky 3-4krát zkraťte a poté otočte a prořízněte co nejlíže.
2. Nakrájenou zeleninu přidejte do velkého hrnce na mírném ohni spolu s lžící másla a špetkou soli. Nestarejte se o máslo, tato polévka bude až na 6 porcí. Máslo dodává skutečnou hloubku chuti. Pokud jste bez mléčných výrobků, můžete místo toho použít olivový olej. Sůl vytlačuje kapalinu z cibule, aby rychleji změkla.
3. Zeleninu promíchejte a nechte ji vařit, zatímco připravujete houby. Houby nemyjte ani neloupejte, pouze otřete špínu papírovým ručníkem nebo prstem. Nakrájejte každou houbu na plátky 5 mm, pak svazek plátků otočte a nakrájejte na stejnou tloušťku, abyste získali malé kousky. Odložte stranou a pokračujte, dokud nebudou nakrájené veškeré houby.
4. Uvařte konvici vody.
5. Přidejte zbytek přísad do polévky. Vaše zelenina by nyní měla měkká. Přidejte houby na pánev a promíchejte. Houby začnou vařit a uvolňovat tekutinu. Vařte asi 4 minuty a každou minutu míchejte. Přidejte pak Marsalu, kroupy, celé stonky rozmarýnu, čajovou lžičku mořské soli a čerstvě mletého černého pepře a vývar. Podlejte vroucí vodou tak, aby byla zelenina zakrytá. Míchejte a přiveďte k varu zakryté víčkem.
6. Jakmile polévka přijde k varu, snižte teplotu tak, aby se polévka dusila, duste ji 45–60 minut. Čím nižší je teplota, tím déle se může vařit.
7. Směs polévky Když jsou kroupy měkké, vyjměte z polévky rozmarýn a ponorným mixérem rozmixujte polovinu polévky.
8. Dokončete a podávejte Ochutnejte polévku a podle potřeby přidejte sůl a pepř. Můžete pro rozjasnění chuti přidat malinko Maršaly. Polévku podávejte se sýrovým toastem, můžete přidat i parmazán.

Nákupní lístek

Podle toho, jak vám vyhovuje nakupovat, můžete nákupní seznamy použít různým způsobem. Pokud můžete, obstarajte si první týden vše, co potřebujete. Váš první týden v měsíci bude sice náročnější, ale ušetříte čas a peníze po zbytek měsíce.

Nezapomeňte neuchovávat bazalku a rajčata v chladničce. Rajčata by měla být uchovávána v misce na kuchyňské lince a bazalka se nejlépe uchovává ve sklenici s vodou.

Některé z těchto surovin již můžete mít, takže před nákupem a odškrtnutím věcí, které máte, zkontrolujte svou skladovací skříň, lednici a mrazničku. Znovu zkontrolujte, zda máte těchto přísad stále dost, protože se budou objevovat v dalších receptech:

- Jemná mořská sůl
- Vločky mořské soli, např. Maldon
- Černý pepř
- Červený a bílý vinný ocet
- Řepkový olej

- Hnědá rýže a chléb v mrazničce

Odkaz na trello:

<https://trello.com/b/5fhofuFx/b%C5%99ezen-menu>