

Menu

Týden 1

Těstoviny - Al Pangrattato
Francouzské kuře s bramborem
Losos s fazolkami
Chlebová pizza se salátem

Týden 2

Pasta alla Norma
Thajské restované maso s hnědou rýží
Zapečené fazolky s bramborem
Treska s křupavými drobkami

Týden 3

Losos/kuře na zázvoru se smaženou rýží
Zapečené těstoviny s fetou
Křupavé kuře na zelenině
Hovězí burger

Týden 4

Vegetariánský burger
Rizoto s tuňákem
Francouzský kuřecí koláč
Steak s hranolkami na česnekovém špenátu

Týden 1

1 Těstoviny - Al Pangrattato

Ruční příprava	Čas kdy je jídlo hotové	Další jídlo	Vegetariánské	Bezlepkové	Bezlaktózové
15 minut Tento čas sedí, pokud uděláte pesto dříve.	15 minut	Udělat dvojitou či trojitou dávku pesta. Další nápady, co s ním níže.	Využít vegetariánský parmezán nebo lahůdkové droždí.	Využít hnědé rýžové nudle a bezlepkový chleba na strouhanku	Nahradit sýr ančovičkou nebo 1-2 lžícemi lahůdkového droždí

Takovým trikem, jak může zelenina chutnat i lidem, kteří ji nejí, je ji uvařit, například brokolici, zelené fazolky a vložit ji do pesta.

Níže uvedený recept na pesto obvykle zdvojnásobím. Je výborný na sendviče, polévku, natřený na kuře nebo rybu před pečením, salát, těstoviny nebo pečené brambory.

Toto pesto lze zmrazit nebo uchovat v lednici přibližně 4 dny. Ujistěte se, že pesto uchováváte ve tenké skleněné nádobě a na vrch nalijte tenkou vrstvou olivového oleje, aby se k němu nedostal vzduch.

Pokud nejíte společně, jídlo zahřejte v mikrovlnné troubě. Těstoviny možná budou potřebovat více vody.

Suroviny (4 porce)

400 g penne nebo špaget

400 g brokolice

Pesto (neváhejte zdvojnásobit na jídlo navíc)

30 g bazalkových listů a stonků - využijte bazalku celou!

60 g rukoly nebo řeřichy nebo jiné listové zeleniny

60 g (půl šálku) dýňových nebo slunečnicových semen nebo celé surové mandle

85 g hrubě nasekaného nebo nastrohaného parmezánu (nebo zralého čedaru / vegetariánského sýra / sardelí / 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
strouhanka
2 lžíce olivového nebo řepkového oleje
2 stroužky česneku
2 hrstky strouhanky - můžete dochutit červeným chilli, mletým černým pepřem, osolit
kůra citronu

Příprava

1. Vezměte si svůj největší hrnec, ve kterém budete vařit těstoviny. Větší množství vody dává těstovinám větší prostor pro pohyb (aby se nelepily) a těstoviny rychleji začnou vřít. Uvařte vodu na těstoviny. Nejrychlejším způsobem, jak toho dosáhnout, je rychlovarná konvice, ale pokud vaříte vodu v hrnci, zakryjte víko, aby se zkrátila doba varu.
2. Začněte vařit těstoviny. Vložte těstoviny do vroucí vody s hromadou čajové lžičky jemné mořské soli. Nebojte se, většina soli bude vyhozena, ale přidání tohoto množství znamená, že těstoviny při vaření trochu vody nasají a budou tak chutnější. Těstoviny vařte dle času uvedeného na obalu. Zatímco těstoviny se vaří
3. Nakrájejte brokolici. Odřízněte pouze samotný konec stonku a vyhoďte jej. Poté krájejte na plátky, dokud se nedostanete k růžičkám. Pokračujte v krájení, dokud květy brokolice nezačnou odpadávat ze stopky. Nakrájenou brokolici odložte stranou a na poslední 2 minuty vaření těstovin přidejte brokolici do hrnce s těstovinami.
4. Nechte zahřát olej se strouhankou v pánvi na středním ohni spolu s rozdrobeným česnekem a špetkou chilli vloček. Vařte minutu nebo dvě, aby se olej ochutil. Po minutě přidejte strouhanku a promíchejte. Pokračujte ve smažení na středně velkém ohni po dobu asi 5 minut a míchejte každou minutu, dokud nebude vůně toastovo-česneková a při protřepání směs nezašustí. Sundejte z ohně a přidejte citronovou kůru a podle chuti sůl a pepř. Odložte stranou.
5. Připravte pesto. Zatímco se strouhanka smaží, vložte všechny ingredience pesta do kuchyňského robotu, mixujte, dokud nezískáte jemnou omáčku. Pokud je to nutné, seškrábněte boky mixovací mísy silikonovou stěrkou a zkuste, zda má pesto potřebnou konzistenci. Pesto bude vypadat méně mastné než kupované. Ochutnejte. Podle potřeby přidejte více pepře, citronové kůry, džusu nebo octa z bílého vína, aby se chuť vyvážila. Je nepravděpodobné, že budete potřebovat další sůl, protože sýr je slaný, ale ochutnejte a zjistíte, jak vám to chutná. Poté odložte stranou.
6. Brokolici přidejte do hrnce s těstovinami na poslední 2 minuty doby vaření těstovin. Když jsou těstoviny a brokolice hotové, scedte je. Nechejte si šálek vody na dodělání jídla.
7. Pesto zamíchejte do odkapaných těstovin a brokolice a dobře promíchejte. Bude to suché, takže postupně přidávejte zbylou vodu z vaření, dokud nezískáte hedvábnou omáčku, která se drží na těstovinách. Ochutnejte a podle potřeby přidejte další sýr, sůl, pepř nebo citrón či ocet (pro okyselení).
8. Těstoviny podávejte posypané křupavou strouhankou.

2 Francouzské kuře s bramborem

Ruční příprava	Čas než začnete jíst	Další jídlo	Vegetariánské	Bezlepkové	Bezlaktózové
20 minut	30 minut pokud použijete noky nebo předvařené brambory, 45 minut pokud brambory pečete	Zdvojnásobte směs kuřete pro zamrazení a později můžete použít na slaný koláč nebo těstovinovou omáčku	Udělat omáčku s květákem nebo bílými fazolemi z plechovky	Je	Vynechat smetanu nebo použít bezlaktózovou smetanu

Toto jídlo je založené na klasickém francouzském pokrmu. Recept na kuře můžete snadno zdvojnásobit a polovinu zmrazit, abyste v budoucnu mohli připravit slaný koláč nebo těstovinovou omáčku. Nebo můžete vařenou kuřecí směs uchovávat v chladničce po dobu 3 dnů. Pokud polovinu chcete zamrazit, vložte ji do nádoby se skleněným víkem, ochlaďte ji a poté zmrazte. Před opětovným ohřátím (v troubě, mikrovlnné troubě nebo v hrnci s poklicí na sporáku) ji přes noc rozmrazte v chladničce. Můžete do ní třeba přidat trochu vody, pokud omáčka je na povrchu suchá. Když ji znovu ohřívám, vždy přidám další lžičku hořčice.

Tyto pečené brambory jsou naprosto praktické, ale příprava trvá asi 45 - 60 minut. Pokud to není reálné, tak si brambory připravte den předem. Nebo si můžete koupit sáček halušek, hodit je s trochou oleje a soli do trouby a péct 20 minut, aby se vám podařily nádherné mini křupavé brambůrky a zkrátily také čas přípravy.

Suroviny (4 porce)

500-750 g malých nebo nových brambor. Čím menší jsou brambory, tím rychleji se uvaří. Nebo to samé množství noků.

1 polévková lžice olivového nebo řepkového oleje

1 čajová lžička vloček z mořské soli

Kuře

Suroviny – jen vše zdvojnásobte, pokud koláč budete připravovat za několik týdnů

1 lžička řepkového nebo olivového oleje

Půlka lžičky jemně zrnité mořské soli
6-8 vykostěných stehen bez kůže
6 jarních cibulek
2 stroužky česneku
1 sklenice suchého bílého vína (kolem 200 ml) nebo 4 polévkové lžíce Marsaly a 140 ml horské vody
3 lžíce hořčice Dijon
100 ml plnotučná jemné zakysaná smetana
300 g (2 šálky) zmrazeného hrášku
hlávka salátu

Příprava

1. Předehřejte troubu na 220 ° C.
2. Pokud použijete brambory, začněte je péct 30 minut před pečením kuřete. Brambory umyjeme, ale slupky necháme. Vložte je do nádoby vhodné pro pečení (v jedné vrstvě). Pokropte je lžící oleje a posypte lžičkou vloček s mořskou solí. Pečte je po dobu 45 minut až hodinu - v závislosti na velikosti brambor.
Pokud používáte noky, můžete je začít zapékat s kuřetem. Hodte noky do 1 vrstvy v pekáči. Pokropte je asi lžící oleje a posypte lžičkou vloček s mořskou solí. Zapékejte to asi 20-30 minut.
3. Osmažte kuře. Zatímco se brambory nebo noky pečou v troubě, zahřejte olej ve velké pánvi na středně velkém ohni.
Posolte kousky kuřete co nejvíce rovnoměrně. Vložte celé kusy soleného kuřete na pánev. Smažte na jedné straně, aniž byste s kuřetem po dobu 7 minut hýbali, a poté ho otočte a smažte na druhé straně, dokud nebude dozlatova (v závislosti na tloušťce a teplotě stehen to může trvat 8–12 minut celkem). Nepohybujte kuřetem, kromě toho, když ho otočíte, jinak nebude hnědé.
4. Připravte jarní cibuli a česnek, zatímco se kuře smaží. Jarní cibuli nakrájejte na 1 cm délku, dále oloupejte a nakrájejte česnek na tenké plátky. Jakmile je kuře upečené, přidejte cibuli na pánev s kuřetem. Před přidáním česnek orestujete 2 minuty na středním ohni.
5. Přidejte víno nebo Marsalu a vodu na pánev s kuřetem a cibulkou a nechte bublat.
6. Přidejte ještě zmrazený hrášek a okamžitě pánev zakryjte víkem. Dusíme ještě 5 minut.
7. Jemně nakrájejte salát a přidejte na pánev. Dobře promíchejte a poduste s víkem po dobu 1 minuty. Teplem salát povadne. Nebo salát polejte olejem, octem a dijonskou hořčicí, aby sloužil jako lehká příloha.
8. Dokončete omáčku a podávejte. Sejměte pánev z ohně a promíchejte s hořčicí a krémem. V této fázi můžete kuře snadno naporcovat na menší kousky. Ochutnejte a okořeňte. Obvykle přidávám více hořčice, protože se mi líbí, jak vyvažuje sladkost hrášku a salátu. Podáváme s bramborami.

3 Losos s fazolkami

Ruční příprava	Čas do konzumace	Další jídlo	Vegetariánské	Bezlepkové	Bezlaktózové
20 minut	20 minut	Připravte vše navíc a můžete jíst jako salát na oběd	Vyměnit lososa za fetu	Je	Je

Pokud vám ryby nechutnají, můžete tento recept připravit, ale vyměňte ryby za kuře, halloumi (polotvrdý sýr do burgerů) nebo fetu. Dále místo quinoi, můžete použít kuskus nebo hnědou rýži.

Pesto můžete těsně před podáváním zamíchat do fazolí. Jednotlivé složky jídla můžete také dát na různé misky (něco jako švédský stůl), ať si vezme každý kdo chce co chce.

Suroviny (4 porce)

Obilniny

- 1 šálek (170 g) quinoi nebo celozrnného kuskusu
- 2 šálky (500 ml) vroucí vody
- ½ zeleninové kostky
- 1 čajová lžička řepkového oleje
- 85 -100 g řeřichy nebo špenátu
- 30 g čerstvé bazalky
- půl citronu (šťáva i kůra)

Fazole

- 1 lžíce řepkového oleje
- 2 červené papriky
- 3 stroužky česneku
- 1 čajová lžička rajčatového pyré
- 2 plechovky bílých fazolí

Losos

- 3-4 lososí plátky nebo dle vašeho výběru rybí filé, halloumi nebo kuřecí maso

1 lžíce řepkového oleje
Půl lžičky jemně zrnité mořské soli

Salát

250 g zelených fazolek
1 citron
4 lžíce přírodního (obyčejného) jogurtu

Příprava

1. Uvařte obilniny.

Suchou quinoi vložte do malého kastrolu s vroucí vodou a rozdrobenou kostkou nebo vývarem. Míchejte, přiveďte k varu, poté přikryjte víkem a nechte vařit 10–15 minut, dokud se voda nevstřebá a zrna nejsou ve středu mírně neprůhledná a na okrajích průsvitná.

Alternativně, pokud používáte cous cous. Stačí nalít vroucí vodu do misky kuskusu a promíchat s vývarem, nechat při pokojové teplotě, dokud kuskus neabsorbuje vodu.

2. Příprava fazolí.

Jemně nasekejte červenou papriku a přidejte ji na pánev spolu s česnekem, lžící oleje a špetkou soli. Smažte na středním ohni asi 5 minut, dokud česnek nezměkne. Přidejte rajčatový protlak, promíchejte a povařte minutu. Přidejte bílé fazole, vylejte asi polovinu vody, která je v plechovce a zbytek spolu s fazolemi přidejte do paprik. Míchejte a duste 5 minut.

3. Připravte salát

Zatímco se vaří fazole a quinoa, dejte dohromady řeřichu a jemně ji nasekejte. Dále nasekejte bazalku a promíchejte s řeřichou.

4. Připravte lososa

Zahřejte pánev na středně vysokém ohni. Filety z lososa osušte na kuchyňském papíru, aby se nepřilepily na pánvi. Celé filety potřete trochou řepkového oleje, potřete mořskou solí a vložte je na pánev kůží dolů. Snižte teplotu a nechte lososa bez pohybu (jinak by se kůže roztrhla) - obvykle to trvá 3-4 minuty, pak obraťte. Před vyndáním lososa na talíř vařič vypněte a nechte pánev s lososem chvíli stát. Pokud máte rádi lososa dobře připraveného nebo máte silnější filé, nechejte ho na druhé straně ještě několik minut smažit na pánvi. Zkontrolujte, zda je ryba hotová tak, že rozdělíte jeden z filetů na polovinu a uvidíte, zda je růžový.

5. Příprava zelených fazolek

Připravte hrnec s vodou, přidejte špetku soli a když voda probublává, vhodte fazole. Vařte 3-4 minuty a poté scedte.

6. Zatímco se losos smaží, dochuťte obilniny nasekanou bazalkou a řeřichou. Promíchejte s quinoa nebo kuskusem, se šťávou a kůrou z citronu. Ochutnejte a podle potřeby přidejte sůl, pepř a citron.

7. Ochutnejte bílé fazole a podle potřeby přidejte trošku octa z červeného nebo bílého vína, sůl a pepř.

8. Jídlo naservírujete tak, že nejdříve položíte na talíř obilniny s bylinkami, na to kopeček fazolí, pak lososa a na něj lžící jogurtu a klín citronu.

4 Chlebová pizza se salátem

Ruční příprava	Čas od startu po konzumaci jídla	Další jídlo	Vegetariánské	Bezlepkové	Bezlaktózové
5 minut	10 minut	Nebudeme dělat	Vynechat maso	Bezlepkový chléb	Použít bezlaktózový sýr

Tato pizza se dá snadno vložit do dlaně a je zdravější než ta, kterou byste si koupili. Ušetří také peníze, pokud si obvykle kupujete pizzu v supermarketu a ještě více, pokud si ji necháte přivést. Italové je lepší, když teď tento recept trochu přehlédnou. V tomto receptu se využívá zralý čedar nebo mozzarella. Dále využívám celozrnné chlebové placky, protože jsou plné vlákniny a živin anebo tortilly z celozrnné mouky. Můžete využít také naan chleba.

Vyprázdnění ledničky a dochucení

Každý má své oblíbené dressinky, takže si je buď kupte, nebo použijte jakýkoli sýr nebo vařené maso z ledničky. Pod sýr můžete zastrčit i zbytky zeleniny. Můžete použít i romesco omáčku, pokud ji máte. Zeleninu můžete začlenit i formou pesta. Nejrůznější omáčky se velmi dobře zamrazují.

Pokud nejíte spolu, připravte si všechny dressinky, omáčky a každou pizzu si sestavte těsně před podáváním. Pizzu můžou připravit takto i děti.

Na plech byste mohli umístit i 2 pizzy. Není problém když se trochu na plechu překrývají.

Jak si připravit pizzu

1. Předehřejte troubu na 250 ° C.
2. Na plech vyložený pečícím papírem nebo silikonovou podložkou, položte chléb (není problém, pokud je stále zmrzlý).
3. Chlebové placky natřete z jedné strany několika polévkovými lžícemi rajčatové nebo romesco omáčky. Dávejte pozor, abyste se nedostali přes okraje chleba, jinak by omáčka způsobila, že se pizza přilepí na plech.
4. K pizze přidejte podle svého výběru ochucení - nakrájené houby nebo papriky, olivy, kapary, potrhanou šunku, salám, nakrájené zbytky klobásy nebo cokoli jiného. Poté nastrouháme sýr

Cheddar. Před pečením (budeme péct přibližně 8–10 minut) posypeme sušeným oreganem, dokud sýr neublá a základ nebude křupavý.

5. Hotovou pizzu nakrájejte na kousky. Jezte pokud chcete se zeleným salátem.

Týden 2

5 Pasta alla Norma (těstoviny s lilkem)

Ruční příprava	Čas do konzumace	Další jídlo	Vegetariánské	Bezlepkové	Bezlaktózové
15 minut	25 minut	Omáčky udělejte dvojnásobek a zmrazte. Dvojnásobek udělejte i z celého jídla, zamrazte a ohřejte později jako těstoviny se strouhaným sýrem nahoře.	Využít vegetariánský Parmezán.	Využít hnědé rýžové těstoviny.	Vynechat máslo a sýr a přidat do omáčky ančovičky s česnekem.

Lilek nahrazuje nedostatek masa, čím menší ho nakrájíte, tím těžší je ho v omáčce vidět.

Máslo vyrovnává kyselost rajčat - je to skvělý způsob, jak získat jemnou chuť, pokud nemáte moc času a je mnohem příjemnější než starý trik přidání špetky cukru (nebo pár polévkových lžic v případě sklenice omáček) do rajčatové omáčky.

Pokud nejíte spolu, uvařte dvě dávky těstovin a každou z nich promíchejte s omáčkou zvlášť než budete jíst.

Zbytek omáčky můžete v lednici nechat po dobu 4 dnů.

Suroviny (4 porce)

2 lilky

2 lžíce olivového oleje

3 stroužky česneku

30 g čerstvé bazalky

2 vrchovaté čajové lžičky sušeného oregana

Špetka sušených chilli vloček

Tenký plátek slaneého másla, asi lžíce nebo 15 g

2 x 400 g plechovky nakrájených rajčat

400 g těstovin z celozrnné nebo hnědé rýže - buď penne, fusilli nebo tagliatelle

Mořská sůl a černý pepř podle chuti

½ až 1 polévková lžíce červeného vinného octa podle chuti

50 g parmezánu

Volitelné - pytel řeřichy, baby špenát nebo rukola

Příprava

1. Nakrájejte lilek

Odřízněte konce stonku z lilku. Lilek nakrájejte na plátky o velikosti 1 cm.

2. Uvařte lilek

Na velkou pánev přidejte olej. Možná budete muset lilek smažit ve dvou dávkách, v závislosti na velikosti vaší pánve. Přidejte lilek na rozpálenou pánev a promíchejte jej, poté posypte sušeným oreganem a smažte, dokud nejsou kousky na většině stran dozlatova. Pokud s nimi každou minutu pohybujete, trvá to asi 5 minut. Menší zčernání je v pořádku.

3. Nakrájejte bazalku a česnek

Když se lilek smaží, oloupejte a nakrájejte česnek a bazalku.

4. Uvařte vodu na těstoviny

Vezměte si svůj největší hrnec, ve kterém budete vařit těstoviny. Větší množství vody dává těstovinám větší prostor na pohyb (aby se nelepily) a po přidání těstovin se rychleji uvaří. Uvařte vodu na těstoviny. Nejrychlejším způsobem, jak toho dosáhnout, je rychlovarná konvice, ale pokud vaříte vodu v hrnci, zakryjte víko, aby se zkrátila doba varu.

5. Příprava omáčky

Když je lilek osmažený, přidejte na pánev bazalku a česnek a promíchejte a minutu orestujte na středně vysokém ohni před přidáním konzervovaných rajčat, másla a půl čajové lžičky jemnozrnné mořské soli. Míchejte a zahřejte, dokud rajčata nebudou bláží, poté nechte 10 - 15 minut dusit.

6. Vaření těstovin

Vložte těstoviny do vroucí vody s čajovou lžičkou jemné mořské soli. Nebojte se, většina soli bude vyhozena, ale přidání tohoto množství znamená, že těstoviny jsou při vaření vláčnější. Těstoviny vařte dle návodu na balíčku.

7. Dokončení omáčky

Po 15 minutách omáčku odstavte a přidejte listy bazalky. Pokud přidáváte zeleninu, jemně ji nasekejte a vmíchejte do omáčky, jakmile je odstavena z vařiče. Ochutnejte těstovinovou omáčku a

přidejte sůl, chilli vločky, pepř a trošku octa z červeného vína. Upravujte tak dlouho, dokud s tím nebudete spokojeni.

8. Servírování

Když jsou těstoviny hotové, tak je vložte do omáčky. Chcete, aby zůstala i část vody. Těstoviny a omáčku smíchejte společně s trochou vody na vaření těstovin, která pomůže omáčce přilepit se na těstoviny a omáčka bude vláčná. Přidejte parmezán, promíchejte a poté přidejte špetku černého pepře. Na stůl položte další parmezán a chilli vločky, které v případě potřeby přidáte do jídla.

6 Thajské restované maso s hnědou rýží

Ruční příprava	Čas do konzumace	Další jídlo	Vegetariánské	Bezlepkové	Bezlaktózové
20 minut	20 minut		Vyměňte osmaženo u zeleninu, místo mletého masa a místo rybí omáčky použijte sójovou omáčku.	Použít Tamari místo sójové omáčky	Je

Toto je jeden z nejpoblárnějších receptů.

Přizpůsobte to tak, aby to vyhovovalo všem. Pokud máte rádi bazalku, dejte ji na stůl. Do misky na stůl přidejte brokolici, zelené fazole nebo chřest či papriku, pokud na to máte chuť.

Pokud nejíte společně, můžete jídlo ohřát později na pánvi nebo v mikrovlnné troubě. Pokud jídlo potřebujete uložit, dejte ho do ledničky, pokud společně jíte za hodinu a později.

Zbytky jídla skladujte v těsně uzavřené nádobě a spotřebujte je do 3 dnů.

Suroviny (4 porce)

400 g mletého vepřového, hovězího nebo krůtího stehna

1 lžice kokosového nebo řepkového oleje

1 červená cibule

2 červené, žluté nebo oranžové papriky - ne zelené! - nakrájíme na tenké proužky
 2 stroužky česneku
 1-2 thajské chilli, jemně nasekané (podle chuti)
 1 lžíce sójové omáčky nebo Tamari (podle chuti)
 1 lžíce thajské rybí omáčky (podle chuti)
 Šťáva a kůra ze 2 limetek (podle chuti)
 1 čajová lžička hnědého cukru nebo kokosového cukru (podle chuti)
 75-100 g čerstvé bazalky

Příloha: vařená hnědá rýže a jakékoli další zelené, které chcete přidat

1. Příprava zeleniny

Pokud chcete ušetřit čas, zeleninu nakrájejte, zatímco se vaří maso, abyste ušetřili čas.

2. Maso uvaříme

Vezměte mleté maso a vytvarujte ho do tvaru burgeru.

Ve velké nepřilnavé pánvi zahřejte olej na vysokou teplotu. Maso ve tvaru burgeru nechte 5 minut na středně velkém ohni osmažit, aniž byste jím hýbali. Tento postup mu umožní získat krásnou zlatou kůru. Po 5 minutách maso otočte.

3. Přidejte nakrájenou cibuli a papriku na pánev a za stálého míchání restujte 2 minuty.

4. Přidejte česnek a chilli na pánev. Míchejte po dobu 1 minuty a poté odstavte.

5. Ochuťte a podávejte.

Přidejte bazalku, sójovou omáčku / tamari, rybí omáčku, limetkovou šťávu i kůru a cukr, poté dobře promíchejte. Získání chuťové rovnováhy - podle potřeby přidejte více sójové omáčky / Tamari, rybí omáčky, limetkové šťávy, chilli, hnědého cukru. Ihned podávejte s rýží nebo zeleninou.

7 Zapečené fazolky s bramborem

Ruční příprava	Čas do konzumace jídla	Další jídlo	Vegetariánské	Bezlepkové	Bezlaktózové
20 minut		Zdvojnásobte nebo ztrojnásobte množství fazolek a zmrazte v malých kontejnerech. Dále připravte dostatek salátu, který se hodí s burgery, masem,	Je.	Je.	Vynechat parmezán. Přidat 1 čajovou lžičku lahůdkového droždí nebo sardelí.

		rybami dušeným masem.			
--	--	--------------------------	--	--	--

Tyto fazole jsou jedním z mých oblíbených stavebních kamenů. Recept je snadný a levný a tvoří základ mnoha různých jídel.

Doporučila bych udělat velkou pánev fazolí v noci, když vaříte něco jiného k večeři a víte, že budete doma několik hodin. Pak je můžete jíst později v týdnu a vše, co musíte udělat, je fazole na několik minut znovu ohřát. Udělejte to ještě rychleji tím, že uvaříte i brambory dopředu a ty také znovu přihřejete - v takovém případě se jedná o 10minutovou večeři.

Fazole můžete zmrazit v jednotlivých porcích nebo je můžete ponechat v chladničce po dobu 5 dnů.

Pokud fazole zmrazíte, budete je muset při opětovném ohřevu znovu dochutit octem s červeným vínem. V ledničce můžou zůstat pár dní.

Miluji je s pečenými bramborami a slaninou. Další noc bychom je mohli doplnit rozkvedlaným vejcem, rozdrčeným sýrem nebo křupavým halloumi.

Fazole se dají použít jako základ pro různé druhy jídel.

Suroviny (4 porce)

2 cibule, vždy používám červenou cibuli, ale můžete použít žlutou

1 čajová lžička oleje - olivový nebo řepkový

2 červené, oranžové nebo žluté papriky

2 čajové lžičky uzené papriky

1 čajová lžička fenyklu

1 lžíce rajčatového pyré/pasty

2 plechovky (celkem asi 800 g) nakrájených rajčat

3 plechovky fazolí (fazole cannellini-bílá ledvina, cizrna nebo fazole borlotti - použijte oblíbené)

1 čajová lžička octa z červeného nebo bílého vína

Podle chuti mořská sůl, pepř

Volitelné - kůra parmezánu

Salát

¼ nastrohaného červeného nebo bílého zelí

4 hrubě nastrohané mrkve

4 lžíce majonézy nebo obyčejného jogurtu

1 čajová lžička dijonské hořčice

1 čajová lžička octa z červeného nebo bílého vína

Mořská sůl a černý pepř podle chuti

Pečené brambory

4 velké brambory na pečení

Příprava pečených brambor

1. Předehřejte troubu na 200 ° C.
2. Umyjte a osušte brambory a celé je popíchejte vidličkou - asi 4 bodnutí do každého bramboru. Vložte je na 10 minut do mikrovlnné trouby a poté na 25 minut přeneste do předehřáté trouby.
3. Pokud máte více času, napíchnuté brambory pečte v troubě nejprve bez mikrovlnky po dobu 60–90 minut.

Pečené fazole

1. Jemně nakrájejte cibuli
2. Olej zahřejte na velké pánvi, poté cibuli osmažte na středním ohni se špetkou soli, za občasného míchání dozlatova než začne měknout. Bude to trvat asi 8 minut. Pokud se cibule začne chytat, stačí přidat trochu vody a snížit teplotu.
3. Zatímco se cibule smaží, nakrájejte papriky na kostky. Přidejte papriky také na pánev.
4. Přidejte uzenou papriku, semínka fenyklu a rajčatový protlak. Míchejte a restujte minutu, poté přidejte nakrájená rajčata a scezené fazole. Pokud máte parmezánovou kůru, vhodte ji dovnitř. Hotovým fazolím dodá jemný sýrový podtón.
5. Zamíchejte a na pánev položte pokličku. Občas promíchejte a duste 45 minut na opravdu malém ohni. Mělo by to jen mírně probublávat. Pokud chcete, můžete jídlo péct v troubě na 180 ° C po dobu 45-60 minut. Pokud u trouby nemůžete zůstat, pečte v troubě při nižší teplotě.
6. Zatímco se vaše fazole vaří, připravte si salát nastrouháním veškeré zeleniny a smíchejte jej s máslem / jogurtem, dijonem, octem, solí a pepřem podle chuti.
7. Fazole dochuťte mořskou solí, mletým černým pepřem a chilli vločkami podle chuti. Ochutnejte a dochucujte, dokud nebudete spokojeni. Vytáhněte a vyhodte parmezánovou kůru. Skutečně důležité je dochutit vařené fazole troškou octa z červeného vína.

8 Treska s křupavými drobkami

Ruční příprava	Čas do konzumace	Další jídlo	Vegetariánské	Bezlepkové	Bezlaktózové
20 minut	45-60 minut, pokud děláte brambory Hasselbacken. 30 minut, pokud používáte pečené noky	Romesco půjde do nejrůznějších jídel. Takže doporučuji vytvořit navíc jak Romesco, tak křupavou část se strouhankou.	Vyměňte rybu za halloumi nebo fazole.	Použit bezlepkovo u strouhanku.	Je.

--	--	--	--	--	--

Omáčka romesco je jedním ze základních surovin, které mám vždy v ledničce. Sklenice vydrží v lednici týden až dva. Mám ráda, když ji mám po ruce, abych ji přidala do těstovin, lžičku na ryby nebo kuře, natřela na toasty nebo v ní namočila syrovou zeleninu. Můžete omáčku také zmrazit.

Můžete také servírovat strouhanku, brambory Hasselbacken a romesco s kuřecím masem, pokud někdo nejí ryby. Neváhejte a vyměňte brambory Hasselbacken s pečenými noky nebo jiným typem brambor.

Pokud nejíte společně, připravte ryby když jsou potřeba a brambory a zeleninu jen znovu ohřejte ve stejné troubě. Z ryb, které zbyly, lze udělat rybí koláče.

Suroviny (4 porce)

Ryba

800 g vykostěného filetu z tresky bez kůže
půl lžíce olivového nebo řepkového oleje
půl lžičky mořské soli nebo lžička vloček z mořské soli
čtvrt lžičky uzené papriky

Brambory

500-750 g malých neloupaných omytých brambor
1 lžíce olivového oleje nebo řepkového oleje
půl lžičky mořské soli nebo lžička vloček z mořské soli

Křupavá část

2 lžíce olivového nebo řepkového oleje
2 stroužky česneku
2 hrsti strouhanky (může být i přímo z mrazničky)
1 stonek rozmarýnu
mořská sůl, čerstvě mletý černý pepř, červené chilli vločky podle chuti
1 citron - ten, co zbyl, se nakrájí na velmi tenké plátky

Zelenina

250 g zelených fazolí, brokolice nebo zeleného salátu
Polovina citronu
vločky mořské soli k dochucení

Romesco omáčka (suroviny na 1 velkou nádobu):

100 g surových celých dýňových semen, mandlí nebo kešu oříšků
půl stroužku česneku
300 g pečené červené papriky zbavené slupky - ve slaném nálevu
1 čajová lžička rajčatového protlaku
60-80 ml (3-4 lžíce) kvalitního olivového oleje
½ lžičky uzené papriky
mořská sůl a mletý černý pepř podle chuti
2-4 čajové lžičky sherry octa nebo octa z červeného vína, podle chuti

Příprava:

1. Předehřejte troubu na 200 °C.

2. Připravte brambory Hasselbacken

Pomocí ostrého nože nakrojte brambory tak, abyste získali u brambory rovnou část a druhý konec brambory jen nakrojíte, aby zůstal prostor pro "náplň" a přitom nakrojená část brambory neodpadla. Vložte nakrájené brambory nařízlou stranou nahoru do nádoby vhodné do trouby, rovnou stranou dolů (zbytky brambor, které jste takto získali použijte například na polévku). Nalijte tolik vody, aby byla spodní třetina každého bramboru ponořena. Potřete naříznutou stranu směsí vloček mořské soli a olejem. Vložte pánev do trouby a pečte přibližně 45-60 minut. Plátky se otevrou a opečou a spodek brambor bude jemný. Až budou brambory hotové, pokropte je octem z bílého vína a ihned podávejte.

3. Křupavá část

připravte zahřátím olivového oleje na pánvi na středně velkém ohni spolu s česnekem, citronovou kůrou, plátky citronu, špetkou chilli vloček a stopkou rozmarýnu. Smažte minutu nebo dvě, abyste olej dochutili a začal karamelizovat citron. Po minutě přidejte strouhanku a promíchejte. Pokračujte ve smažení na středně velkém ohni po dobu asi 5 minut a míchejte každou minutu, dokud neucítíte vůni toastů a česneku. Snižte teplotu a přidejte sůl a pepř podle chuti. Vyškrábejte do misky a odložte stranou.

4. Romesco omáčka

připravte smícháním ořechů v kuchyňském robotu s česnekem. Poté přidejte sceděné papriky, rajčatový protlak, uzenou papriku, čtvrt čajové lžičky soli a pepře, polovinu připraveného octa a veškerý olivový olej. Mixujte, dokud nezískáte "hladké pyré". Ochutnejte a podle potřeby přidejte další ocet, sůl a pepř.

5. Příprava ryb

Vložte ryby do trouby. Rybu potřete trochou oleje a poté ji ochuťte uzenou paprikou, mořskou solí a černým pepřem. Vložte ryby do trouby s bramborem a nechte péct asi 8 minut (bude se to lišit v závislosti na tloušťce ryb a teplotě vaší trouby). Můžete jemně proříznout kus ryby na polovinu, abyste viděli střed a mohli zkontrolovat, zda už je ryba hotová. Jakmile je vaše ryba připravená, proveďte závěrečnou kontrolu kostí.

6. Příprava zeleniny

Zatímco se vaše ryba peče, uvařte hrnec s vodou, přidejte špetku soli a vložte do hrnce veškerou zeleninu. Vařte asi 5 minut, pak scedíme a dochutíme citronovou šťávou, solí a pepřem.

7. Podávejte ryby a zeleninu spolu s kapkou Romesca. Přidejte křupavou část a zkaramelizované plátky citronu. Přidejte brambory Hasselbecken.

Týden 3

9 Losos/kuře na zázvoru se smaženou rýží

Ruční zpracování	Čas do konzumace	Další jídlo	Vegetariánské	Bezlepkové	Bezlaktóze
15 minut	15 minut	Připravte omáčku navíc. Připravte lososa navíc a použijte jej na rybí koláče.	Vyměňte rybu za tofu.	Použit Tamari namísto sójové omáčky.	Je to.

Miso dodává chuť umami a soli. Pokud máte chuť na středovýchodní verzi tohoto jídla, vyměňte omáčku níže na harissu a místo limetky použijte citronovou šťávu.

Smažená rýže může být opravdu mastná, ale v tomto receptu tomu tak není. Je to také skvělý způsob, jak do každého jídla přidat další zeleninu. Pokud nemáte rádi kapustu, zkuste ji ochutnat pomocí tohoto jídla. Zbylá smažená rýže je lahodná se smaženým vejcem a chilli omáčkou na oběd příští den. Chcete-li k jídlu přidat další zeleninu, nastrouhejte syrovou mrkev a přidejte ji do kapusty, když se vaří, nebo přidejte květák či brokolici.

Pokud dáváte přednost tomu, abyste to jedli s kuřecím masem, osmažte vykostěné kuřecí kousky a poté, když jsou hotové, naberte miso dresink a orestujte další minutu. Alternativně nalijte omáčku na vykostěné kuřecí kousky a pečte, dokud nebudou hotové.

Celé to obvykle vařím později večer a děti to mají druhý den (ohřejte to v mikrovlnce nebo na pánvi).

Pokud nejíte společně ten večer, můžete lososa nechat odstát při pokojové teplotě nějakou dobu nebo připravit těsně před konzumací.

Lososa můžete upéct také v troubě s omáčkou po dobu 8-10 minut při 200 ° C.

Suroviny (4 porce)

3–4 filety z lososa nebo 3 kuřecí prsa nebo 4–6 vykostěných stehen bez kůže

200 g nasekaného zelí / toskánské kapusty-není vždy dostupná

1 lžíce řepkového oleje

2 stroužky česneku

5 ks jarní cibulky

Asi 4 šálky (540 g) vařené hnědé rýže z mrazničky - není třeba ji rozmrazovat

1 lžíci sóji nebo tamari omáčky

Volitelné - chilli vločky nebo sladká chilli omáčka podle chuti

Omáčka

1 lžíce miso pasty

1 lžíce neslazeného rýžového octa nebo limetkové šťávy

1 lžíce sójové omáčky nebo Tamari

3 kousky čerstvého zázvoru, oloupaného lžičkou

Lžička tekutého medu nebo javorového sirupu

Příprava:

1. Pokud máte gril použijte gril, jinak troubu.

2. Připravte omáčku

Ve velké misce rozšlehejte miso, strouhaný zázvor, sójovou omáčku a rýžový ocet. Přidejte lososa do omáčky a promíchejte, aby byl losos z obou stran obalený. Klidně můžete nechat hodinu odležet (marinovat).

3. Zatímco jste ponechali lososa v koření, začněte připravovat smaženou rýži. Umyjte si zelí a nastrouhejte najemno. Dejte stranou.

4. Připravte lososa

Steaky z lososa vložíme na středně rozpálený gril kůží dopod spolu s omáčkou a grilujeme přibližně 5 minut. Poté maso otočíme kůží nahoru a dopékáme.

5. Smažená rýže

Olej zahřejte ve velké pánvi na středně vysokou teplotu. Nakrájejte jarní cibulku a orestujte na pánvi přibližně 2 minuty, zatímco oloupete a nasekáte česnek. Přidejte nakrájený česnek na pánev s cibulí a smažte asi 2 minuty. Dávejte pozor, aby česnek nezhnědl.

6. Nasekané zelí vložte na pánev s česnekem, cibulí a se 2 lžícemi vody. Promíchejte, duste zadělané poklicí, každou minutu třepejte pánví s obsahem, aniž byste víko sejmuli. Dělejte to tak dlouho, dokud zelí nezmenší objem asi na čtvrtinu velikosti.

7. Přidejte uvařenou rýži na pánev, promíchejte dobře se zelím a pokračujte ve vaření se zavřeným víkem po dobu 2-4 minut a míchejte každých 30 sekund. Rýži lze použít přímo z mrazničky, ale pokud to uděláte, prohřívejte ji trochu déle, dokud nebude horká.

8. Ochucení rýže

Zelí s rýží odstavte a přidejte na pánev sójovou / tamari omáčku. Zamíchejte a ochutnejte. Pamatujte, že omáčka z lososa bude trochu slaná, takže v této fázi nepřidávejte příliš mnoho sóji. 9. Podávejte smaženou rýži do misky a poté na ni položte lososa - celého nebo více naporcovaného s trochou vařené omáčky. Podávejte s plátkem limetky a dejte na stůl sójovou / tamari omáčku / sladkou chilli omáčku nebo chilli vločky, aby si lidé mohli chuť dopravit podle sebe.

10 Zapečené těstoviny s fetou

Předpříprava	Čas do konzumace	Další jídlo	Vegetariánské	Bezlepkové	Bezlaktózové
5 minut	30 minut	Udělat další omáčku a zamrazit	Je	Použít hnědé rýžové těstoviny	Vyměnit fetu za fazole

Mám ráda tento recept, protože je tak jednoduchý, má velmi málo surovin a je chutný.

Má spoustu možností, takže když ho uděláte několikrát, tak už se nemusíte dívat na recept. Pokud vaše rodina nemá ráda zeleninu, tak ji podávejte spíše jako vedlejší salát než v rámci omáčky. Pokud nejíte společně, připravte jídlo celé, pak podle potřeby ohřívejte. Toto jídlo můžete nechat i několik hodin při pokojové teplotě. Zbytky mohou zůstat v chladničce po dobu 3 dnů, ale při opětovném ohřevu je lepší přidat další vodu. Pokud uděláte omáčku navíc, můžete ji zmrazit.

Jiné variace:

- Použít rajčato-sýrovou šťávu jako dip na křupavý chléb namísto těstovin.
- Těstoviny a omáčku (na pánvi, ve které jste opekli rajčata) potřete strouhankou a strouhaným sýrem a pečte, dokud tato směs není dozlatova. Pokud to uděláte, rukolu vynechejte a podávejte ji doplňkově jako vedlejší salát.

Suroviny (4 porce):

Lžice olivového nebo řepkového oleje

3-4 stonky čerstvého tymiánu, rozmarýnu nebo majoránky

4 neloupané stroužky česneku

450 g cherry rajčat

200 g Feta sýru (na konci si trochu nechejte, aby se nerozpadl a to na posypání těstovin)

400 g sušeného celozrnného nebo hnědého rýžového penne

150 g rukoly, řeřichy nebo špenát

½ až 1 polévkové lžice octa z červeného vína

Mořská sůl a mletý černý pepř

Příprava

1. Předehřejte troubu na 220 ° C.

2. Připravte rajčatovo-sýrovou omáčku

Nakrájejte rajčata a vložte na keramický pekáč. Potřete stroužky česneku, neloupanými - stranou nože a přidejte k rajčatům celé bylinky. Odlomte asi 10% z horní části bloku fety a odložte stranou. Větší kousek fety ponechaný celý, položte do podnosu tak, aby se sýr dotýkal dna pánve a obklopovaly ho rajčata a česnek (těch 10% si necháme odložených na posypku hotových těstovin). Vložte polovinu bylin pod sýr a zbytek nahoře, než na všechno pokapete lžící olivového oleje. Vše posypte čajovou lžičkou mořské soli a pepřem a pak s pekáčem zatřeste.

3. Vložte ji do trouby na asi 30 minut, dokud nebudou rajčata měkká a sýr dozlatova. Odstraňte přebytečné stonky bylin.

4. Uvařte těstoviny

Zatímco se rajčata se sýrem vaří, uvařte velkou pánvi s vodou, přidejte pár lžiček jemné mořské soli a vařte těstoviny podle pokynů na obalu.

5. Dokončete omáčku

Špachtlí jemně rozmačkejte rajčata a sýr, abyste měli hrudkovitou omáčku. Dávejte pozor, aby vám horká šťáva nepostříkala ruku. Ochutnejte a přidejte více soli, pepře a trochu octa z červeného vína. Než budete spokojeni s chutí.

6. Smíchejte omáčku s těstovinami

Naběračkou přendejte vařené těstoviny přímo do misky s rajčaty a sýrem. Chcete, aby se na těstoviny lepila voda, protože to pomůže udělat omáčku krémovější. Vše spolu promíchejte, aby omáčka pokryla těstoviny. Postupně přidávejte další vodu, která zbyla z vaření těstovin. Znovu ochutnejte a podle potřeby přidejte sůl, pepř a ocet.

7. Podávejte

Nakrájenou rukolu promíchejte s těstovinami a podávejte s posypanou syrovou fetou nahoře.

11 Křupavé kuře na zelenině

Ruční příprava	Čas do konzumace	Další jídlo	Vegetariánské	Bezlepkové	Bezlaktózoové
15 minut	30 minut	Připravít extra pečenou zeleninu a kuře, přidat do tacos nebo polévky. Udělejte dvojnásobek kuřete a nevařené zamrazte.	Upéct cizrnu se zeleninou.	Použít bezlepkovou strouhanku.	Vynechat Parmezán.

--	--	--	--	--	--

Tento recept může využít Romesco, kterou jste si připravili na tresku. Tedy pokud ji ještě máte. Je možné využít také pesto.

Pokud nechcete smažit kuře na pánvi, můžete ho upéct v troubě na plechu vyloženém pečícím papírem po dobu 20 minut při stejné teplotě, jako když připravujete zeleninu níže. Pokud to uděláte, doporučuji nejprve opékat suchou strouhanku na pánvi, abyste získali extra křupavý povlak. Místo prsu můžete použít kuřecí stehno, opéká se pomaleji (přidejte asi třetinu času pečení či smažení).

Podávejte jídlo s vybranou zeleninou. Také mám ráda pečený květák jako alternativu k bramborům.

Zeleninová příloha - suroviny (4 porce)

12-16 malých brambor (o velikosti golfového míčku)
400 g cherry rajčat
230 g brokolice, co nejmenší kousky, aby se zkrátila doba vaření
1-2 lžíce řepkového nebo olivového oleje
Mořská sůl a mletý černý pepř
Ocet z červeného nebo bílého vína

Kuře

2 hrstky strouhanky z mrazničky
100 g (1 šálek) čerstvě nastrouhaného parmezánu
1 citron
mořská sůl a mletý černý pepř
2–3 kuřecí prsa bez kůže (vykostěná)
3 vrchovaté lžíce majonézy (veganské, pokud nejíte vejce) nebo obyčejný jogurt
lžička dijonské hořčice
1-2 lžíce řepkového nebo olivového oleje

Omáčka

4 lžíce omáčky romesco (zbylé z přípravy receptu na tresku)

Příprava:

1. Předehřejte troubu na 200 ° C.

1. Příprava zeleniny.

Brambory na několika místech propíchněte nožem a poté pečte v troubě 5-6 minut.

Pak vložte rajčata do zbylé části zapékací misky. Brambory a rajčata pokropte lžící oleje a posypte solí a pepřem. Vařte 15-20 minut. 10 minut před koncem doby vaření vložte do misky nakrájenou

brokolici, kterou opečete spolu s bramborami a rajčaty. Dokončete jídlo pokropením octa z červeného vína.

2. Zatímco se zelenina vaří, připravte si omáčku na kuře.

Vložte majonézu nebo jogurt, dijon, sůl a pepř do malé misky a promíchejte. Ve druhé misce smíchejte parmezán, citronovou kůru, asi čtvrt čajové lžičky mletého černého pepře a strouhanky. Citron nakrájejte na čtvrtky a použijte na ozdobení kuřete.

3. Nakrájejte kuře a obalte je strouhankou

Nakrájejte každé kuřecí prso na polovinu nožem rovnoběžně s deskou, abyste z každého prsu dostali 2 tenké kuřecí filety. Vložte kuře do majonézové směsi a promíchejte. Obalte strouhankou. Obalené kuře buď nechte v lednici nebo, dokud nebudete připraveni na vaření.

4. Příprava kuřete

Když jste připraveni na přípravu kuřete, zahřejte olej ve velké nepřilnavé pánvi na středně vysokém ohni. Vložte kousek kuřete do rozpálené pánve. Měli byste slyšet prskání, pokud ne, rozehejte olej. Smažte asi 4 minuty, aniž byste kousky pohnuli. Kuře by mělo začít vypadat na jedné straně jako hotové. Potom použijte dvě vidličky k jemnému otočení všech kousků a smažte 4 minuty na druhé straně. Hotové kousky kuřete dejte na kousek kuchyňského papíru, aby absorbovaly veškerý olej, a ihned podávejte nebo ponechejte v teplé troubě.

5. Podávejte

Posypat k dochucení vločkami mořské soli těsně před podáváním spolu s restovanou zeleninou. Kuře můžete namočit v romescu, majonéze nebo kečupu.

12 Hovězí burger

Předpříprava	Čas do konzumace	Další jídlo	Vegetariánské	Bezlepkové	Bezlaktózové
15 minut	25 minut	Vytvořit dvojnásobek hamburgerů a zamrazit.	Udělat recept na fazolový burger.	Hamburgery podáváme v bezlepkových houskách.	Vynechejte sýr.

Nyní vám dám 2 recepty na burger - jeden je tradiční hovězí hamburger, který lze snadno vyrobit z mletého hovězí, krůtího, jehněčího nebo vepřového masa.

Druhým je veganský burger z černých fazolí - bude v dalším týdnu.

Oba můžete velmi dobře zamrazit. Pokud připravujete hovězí hamburgery, použijte to nejlepší maso, které si můžete dovést s obsahem tuku 15–20%. Obsah tuku je to, co dělá chutné šťavnaté hamburgery. Můžete použít maso s nižším procentem tuku, ale hamburgery mohou být pak pro většinu lidí příliš suché!

Chcete-li je zmrazit, položte syrové hamburgery na fólii a s fólií do mrazničky. Poté ještě do sáčku (můžete si pomoci také pokud máte místo v mrazáku nějakým podtáckem a to tak, že nejdřív podtáček s fólií a burgery v jedné vrstvě necháte zamrazit a pak je teprve dáte po porcích do sáčku v mrazáku, aby vám udrželi tvar). Rozmrazují se za něco málo přes hodinu, pokud jsou venku při pokojové teplotě, nebo se rozmrazí přes noc v lednici.

Zbylé vařené hamburgery lze rozdrobit do těstovinové omáčky nebo použít na tacos.

Suroviny na 4-6 burgerů

1–2 drcené stroužky česneku

5 nesolených rýžových plátků

500 g mleté hovězí maso (s obsahem tuku 15-20%) nebo namleté vepřové / jehněčí / krůtí stehno

1 čajová lžička mořské soli s jemným zrnem

1 vrchovatou lžičku mletého černého pepře

1 velké vejce

50 g (půl šálku) čerstvě nastrouhaného parmezánu nebo zralého čedaru

Doplňkově: Použijte pro dochucení burgerů omáčky s příchutí - nakrájené okurky / nakrájených rajčat / salátu / avokáda, majonézu / kečup / hořčici / sýr / cibuli / omáčku romesco.

Příprava hovězích burgerů:

1. Rozemlít rýžové krekry v kuchyňském robotu nebo je rozdrťte rukama a přidejte nastrouhaný parmezán. Umístěte do velké mísy se všemi ostatními ingrediencemi na hamburger.

2. Pomocí rukou (opravdu musíte použít ruce!)

Promíchejte ingredience dohromady, dokud nebudou dobře spojeny v těsto.

3. Vytvarujte směs na dlouhý tvar klobásy nebo kouli, poté rozdělte na 4–6 kuliček, poté vytvořte každý hamburger tak, že vytvoříte kuličku a poté ji zploštíte na placku. Placky udělejte podle rodiny - dospělácké, dětské.

4. Vyklopte všechny hamburgery na talíř.

Můžete je udělat několik hodin předem nebo den dopředu, pokud vám to lépe časově vyhovuje.

Pokud chcete zjistit, jak dlouho mohou zůstat v ledničce nevařené, podívejte se na datum spotřeby masa. To je datum, do kterého je musíte uvařit. Pokud je tedy datum použitelnosti 14. dubna, můžete je vyrobit 12. nebo 13. a ponechat je v chladničce až do 14. dubna. Nebo je zmrazte a použijte je do jednoho dne, kdy je rozmrazíte.

5. Ráda vařím hamburgery na suché, nepřilnavé pánvi po dobu 3-4 minut na každé straně. Nemusíte přidávat žádný olej. Nehýbejte jimi více než jednou, když je otočíte, jinak nebudou mít šanci vytvořit

kůrčičku. A nedělejte to, co dělá mnoho lidí - neustále při smažení burgery mačkat plochou špachtlí, vylijete tak veškerou šťávu z burgeru.

6. Jakmile je otočíte, položte na vrch burgeeru plátek sýra, na vrchní část pánve dejte pokličku, aby se sýr lépe roztavil. Pak je nechte minutu odpočinout, zatímco si opečete pečivo na stejné pánvi pro vložení masa. Nakonec si dodělejte burger dle chuti (s vybranou zálivkou).

Hranolky/pečené brambory (4 porce)

4 velké brambory

1 lžíce olivového nebo řepkového oleje

půl lžičky mořské soli nebo lžička vloček z mořské soli

volitelně - lžička uzené papriky

Příprava

1. Předehřejte troubu na 200 ° C.

2. Nakrájejte brambory na hranolky, čím menší, tím rychleji se upečou. Naolejujte a poté rozložte v jedné vrstvě na plech na pečení. Posypte solí a uzenou paprikou - pokud ji používáte, a pečte asi 30-40 minut, dokud hranolky nejsou dozlatova. Asi v polovině pečení otočte.

Týden 4

13 Vegetariánský burger z fazolí

Předpříprava	Čas kdy je jídlo hotové	Další	Vegetariánské	Bezlepkové	Bezlaktózy
10 minut	50 minut Ušetřete čas tím, že je uděláte den nebo dva dopředu, pak již na vaření potřebujete jen 10 minut a můžete jíst	Vytvořte dvojnásobek hamburgerů a zmrazte je.	Je	Hamburgery jsou pokud použijete bezlepkové a podáváte v bezlepkovém pečivu.	Vynechat v jídle sýr.

Stejný postup pro zmrazení jako u hovězích hamburgerů platí i zde. Tyto fazolové burgery mohou být trochu lepkavé, když je rozmrazíte, takže pokud jsou, prostě je ručně dotvarujte, než je jemně vložíte na smažení do pánve.

Toto je další recept, který používá vaši zmrazenou hnědou rýži. Pokud nemáte po ruce vařenou hnědou rýži, tak si ji prosím připravte.

Můžete si je dát se salátem a trochou romesco omáčky nebo plněné do toastové pitty.

Suroviny – 4 porce plus 4 ke zmražení

1 lžíce řepkového oleje
1 velká červená cibule, jemně nakrájená na kostičky
4 stroužky česneku, nakrájené najemno
po půl čajové lžičce: mletý kmín, vločky z mořské soli, mletý černý pepř
2x 400 g plechovky černé fazole, sceděné a opláchnuté
20 g koriandru - stonky a listy, nasekané najemno
4 lžíce mouky - bezlepková, hladká nebo špaldová
2 lžíce řepkového oleje na smažení hamburgerů

Příprava:

1. Jemně nakrájejte cibuli na kostky a scedte fazole.
2. Na nepřilnavé pánvi na středním ohni zahřejte 1 lžici oleje. Přidejte cibuli, sůl, pepř a kmín. Vařte a míchejte několik minut, dokud cibule nezměkne (asi 7 minut).
3. Zatímco se cibule vaří, nakrájejte česnek a nasekejte stonky a listy koriandru - odložte stranou.
4. Na poslední minutu vaření přidejte k cibuli drcený česnek. Poté přidejte scezené fazole a rýži k cibuli a česneku. Smažte a míchejte 2-3 minuty.
5. Vmíchejte nasekaný koriandr, poté okamžitě uberte oheň a rozmačkejte mačkadlem na brambory, dokud se koriandr a brambory nespojí. Ochutnejte a upravte podle svých chuťových preferencí, možná budete chtít přidat chilli, sůl nebo více kmínu.
6. Vložte plech pergamenem nebo fólií. Když je směs dostatečně chladná na to, abyste se vám s ní dobře pracovalo, rozdělte ji na 8 porcí. Poté je nechte odstát půl hodiny až 3 dny. V této fázi je také můžete zmrazit.
7. Když jste připraveni na usmažení, dejte mouku na talíř a ponořte do ní obě strany hamburgerů, aby měly lehký povlak. Na velké pánvi zahřejte na středně vysoké teplotě 1 lžici oleje. Jemně vložte burgery do pánve. Smažte, aniž byste s nimi hýbali, dokud nejsou propečené a prohřáté. Při smažení mouka vytvoří hnědou kůru, která jim pomůže držet pohromadě. Smažte 3-4 minuty na každé straně. Obraťte je tak, že pod ně zasunete tenkou kovovou stěrku, na horní stranu dáte prsty nebo jinou špachtli a poté je je převrátíte na druhou stranu.
8. Podávejte je na opečeném pečivu se salátem, dresinkem dle chuti.

14 Rizotto s tuňákem

Předpříprava	Čas do konzumace	Další jídlo	Vegetariánské	Bezlepkové	Bezlaktózové
30 minut	30 minut		Vynechat tuňáka.	Je	Je

Pokud tuňáka nemáte rádi, můžete místo toho použít krevety nebo dochutíte sýrem, grilovaným lilkem (vejcem), smaženým lososem nebo kuřecím masem.

Rychlejší verzi můžete vytvořit nahrazením rýže těstovinami orzo. Pokud to uděláte, vařte rajčatovou omáčku po dobu 5-8 minut a poté přidejte nevařeného orzo do pánve s omáčkou na posledních 5-7 minut vaření.

Vařené rizotto může zůstat v chladničce po dobu 4 dnů. Možná budete muset při ohřevu přidat trochu vody. Můžete také použít zbytky rizotta k přípravě arancini - vezměte kuličky chladného rizotta, připravte si karbanátky o velikosti golfového míčku a namočte je do vajíčka a pak do strouhanky před pečením nebo smažením.

Zbytek salátu můžete nechat v lednici 1 den.

Suroviny – 4 porce

- 1 velká červená cibule
- 1 velká cibule fenyklu
- 1 lžíce řepkového nebo olivového oleje
- 2 červené papriky
- 3 stroužky česneku
- 1 lžíce rajčatového pyré
- 280 g risotto rýže (Arborio)
- 1 x 400 g plechovky nakrájených rajčat, bez bylin nebo soli
- 3 x 160 g plechovky tuňáka v olivovém oleji nebo ve vlastní šťávě
- Mořská sůl a mletý černý pepř
- 1-2 lžíce červeného vinného octa

Fenyklový salát - suroviny

- 1 citron

1 cibule fenyklu
půl čajové lžičky mořské soli a mletého černého pepře
Volitelné - rukola, hrachové výhonky nebo řeřicha

Příprava:

1. Cibuli a fenykl nakrájejte na kostky.

2. Příprava cibule a fenyklu.

Na velké pánvi zahřejte olej na středně vysoké teplotě, poté přidejte cibuli a fenykl. Vaříme 10 minut, občas promícháme, dokud cibule není měkká a nezačne zlatnout.

3. Připravte a orestujte česnek a papriky.

Zatímco se cibule a fenykl smaží, oloupejte a nakrájejte česnek a nakrájejte papriky na kostky.

Přidejte papriky, rajčatový protlak a česnek k cibuli a fenyklu, promíchejte a restujte 2 minuty.

4. Přidejte rýži k zelenině.

Míchejte a vařte 1 minutu.

5. Přidejte plechovku rajčat.

Naplňte prázdnou rajčatovou plechovku teplou vodou a přidejte ji na pánev, pak to opakujte ještě dvakrát (takže přidáte 3 plechovky vody). Míchejte. Přiveďte k varu a poté snižte teplotu, aby se směs vařila, duste 20 minut, zakryjte víkem. Míchejte každých 5 minut, přidejte trochu více vody, pokud se směs začne lepít než to bude hotové.

6. Připravte fenyklový salát.

Zatímco se rýže vaří, jemně nastrouhejte fenykl. Plátky promíchejte se šťávou a kůrou z citronu a ochuťte každý solí a pepřem. Pokud používáte, přidejte zelené. Ochutnejte, okořeňte podle chuti. Odložte stranou, dokud nebudete jíst.

7. Přidejte vařeného tuňáka do vařené rýže. Jakmile je rýže uvařená a má karamelizovanou strukturu, sundejte pánev z ohně a opatrně na ni položte tuňáka. Snažte se směs příliš nerozdělit.

8. Ochutnejte a ochucujte dle chuti.

Ochutnejte a postupně přidávejte ocet z červeného vína, sůl a pepř, dokud nebudete spokojeni.

Můžete přidat vločky z červeného pepře, nasekanou bazalku nebo petržel. Chcete-li, aby to bylo pikantnější, můžete přidat lžičku harissa koření.

9. Rizotto podávejte se salátem naskládaným nahoře nebo v misce.

15 Francouzský kuřecí koláč

Předpříprava	Než začnete jíst	Další jídlo	Vegetariánské	Bezlepkové	Bezlaktóové
10 minut	40 minut	Uvařte další mrkev a zeleninu na další den	Použít vegetariánskou verzi salátu	Použít bramborovou kaši	Použijte veganský margarín

				místo pečiva	nebo těsto filo s olejem
--	--	--	--	--------------	--------------------------

Můžete si na toto jídlo vyrobit vlastní křehké pečivo, ale pokud nemáte čas, kupte si vlastní rolované listové těsto nebo lehčí variantu - filo (má například Makro). Jemné vrstvy pečiva budete muset potřít asi 5 polévkovými lžícemi rozpuštěného másla nebo oleje, než vytvoříte koláč.

Pokud kupujete těsto v bloku, budete jej muset sami vyválet, dokud nebude jen větší než velikost vašeho koláčového jídla. Pokud nejíte spolu, připravte jednotlivé koláče a pečte je podle potřeby. Zeleninu lze znovu ohřát, protože koláče se pečou se zeleninou na stejné misce.

Pokud jste bezlepkoví, můžete kuře doplnit bramborovou kaší a upéct ho jako pastýřský koláč.

Jakmile uděláte tento koláč, neměli byste zmrazovat zbytky, protože vařená náplň již byla zmrazená.

Zbytky lze několik dní uchovávat v ledničce a znovu zahřívát, dokud nebudou v troubě nebo v mikrovlnné troubě horké.

Pokud nechcete použít listové těsto/filo, vyberte si některý z receptů na přípravu brambor . Pokud chcete, můžete mrkev a fazole napařit. Nebo je nahradte špenátem.

Suroviny na koláč (4 porce)

Pro 4 osoby podáváme francouzské kuře z 1. týdne menu, rozmrazené a ideálně při pokojové teplotě, v opačném případě prohřejte 5 minut

Listové těsto plus vejce

nebo filo těsto plus olej nebo máslo
1 čajová lžička vloček s mořskou solí

Mrkev a zelené fazole (4 porce):

1 kg mrkve
1 lžíce řepkového nebo olivového oleje
Mořská sůl a mletý černý pepř
300 g zelených fazolí nebo brokolice
Ocet z červeného nebo bílého vína

Příprava

1. Předehřejte troubu na 220 ° C.

2. Vytvořte koláč.

Koláč vložte do keramické nebo skleněné misky na pečení.

3. Na koláč použijte listové těsto nebo koule z filo těsta.

Pokud používáte listové těsto, provedte dva řezy uprostřed koláče, aby mohla unikat pára. Vrch potřete rozšlehaným vejcem. Vločky mořské soli posypte na horní část každého typu pečiva a koláč vložte do trouby. Oba druhy pečiva se pečou asi 30 minut.

4. Připravte mrkev

Mrkev nakrájejte na kousky. Hodte na velký kovový plech s olejem, solí a pepřem a promíchejte rukama tak, aby byly kousky mrkve zakryty olejem s kořením. Pečte po dobu 30 minut (po 20 minutách ho promíchejte, aby se zajistilo rovnoměrné propečení). Přidejte zelené fazole nebo brokolici a promíchejte, než mrkve vrátíte do trouby na posledních 10 minut.

5. Jakmile je pečivo dozlatova, vyjměte ho z trouby a podávejte se zeleninou. Před podáváním posypte zeleninu a dochuťte trochou červeného nebo bílého vinného octa.

16 Steak s hranolkami na česnekovém špenátu

Předpříprava	Čas do konzumace jídla	Další jídlo	Vegetariánské	Bezlepkové	Bezlaktózové
20 minut	30-40 minut	Připravte další steaky na výrobu tacosu	Vyměnit steak za velkou houbu s česnekovým máslem	Je	Vynechat creme fraiche - smetanu.

Výroba je docela rychlá a na konci týdne si toto jídlo můžete dopřát za odměnu například s dobrou láhví vína.

Když si připravím tyto hranolky v troubě, můžu si na nich pochutnat trochu častěji. Jako steak může dobře fungovat pečené kuře, vepřové nebo jehněčí kotlečky; lososový nebo vepřový řízek. Pokud chcete jednodušší variantu, vyměňte špenát za zelený salát k steaku.

Pokud vaříte pro někoho, kdo je vegetarián, kupte si velkou houbu Portobello, která nahradí steak. Vystříhnete stopku, stopku jemně nasekejte a nasekané kousky vložte do víčka houby. Navrch přidáme pár plátků česneku, lžičku másla a posypeme čerstvými listy tymiánu nebo sušeným oreganem, solí a pepřem. Pokud máte nějaké pesto nebo romesco, použijte také čajovou lžičku.

Pokapejte čajovou lžičku oleje a pečte v malé misce ve stejné troubě jako brambory po dobu 20 minut.

Nákup steaku

Doporučuji koupit si relativně malý dobře mramorovaný steak. Mramorování je tuk, který prochází steakem a při vaření se roztaví, takže je steak vlhký a ochucený zevnitř. Před podáváním vždy steak nakrájím. Pokud jde o maso, jdeme po kvalitě před kvantitou. Obvykle nakupuji přibližně 200 až 250 g steaku na osobu.

Pokud můžete, kupte si steak u řezníka. Zbylý uvařený steak lze uchovávat v chladničce po dobu 3 dnů.

Hranolky (4 porce)

4 velké brambory
4-6 stroužků česneku
2 stonky rozmarýnu
1 lžíce olivového nebo řepkového oleje
půl lžičky mořské soli nebo lžičku vloček z mořské soli

1. Předehřejte troubu na 200 ° C.
2. Brambory očistěte, ale ponechejte slupku. Nakrájejte brambory na polovinu nebo třetiny na délku a každou polovinu nakrájejte na proužky velikosti hranolek. Brambory položte na velký pečící papír.
3. Vložte celé stroužky česneku a přidejte spolu s celými stonky rozmarýnu. Nalejte si na ruce olej a pak rukama hranolky potřete. Posypte solí a pečte 30-40 minut, po 25 minutách jednou obraťte. Pokud se při otáčení nějaké kousky hranolek nalepí, nebojte se - budou extra křupavé.
4. Vaše hranolky budou hotové, až budou brambory zvenčí dozlatova. Těsně před podáváním pokropte hranolky trochou octa z bílého nebo červeného vína.

Jak připravit steak

Nejlepším způsobem, jak otestovat, zda je váš steak dostatečně uvařený, je zvyknout si na to, jak by to mělo vypadat, když ho stlačíte. Jako hrubý průvodce se můžete dotknout palcem špičky ukazováčku a druhou rukou pak stisknout masitou část dlaně přímo pod palcem. Cítíte, jak je to měkké a tvárné?

1. Začněte tím, že celý povrch steaku posypete jemnou mořskou solí.
2. Odřízněte tuk ze steaku a vložte tuk do pánve na střední teplotu, dokud se tuk nerozpustí. Získáte tak nejchutnější tuk, ve kterém se osmaží steak - takže steak se smaží v tuku, který chutná sám o sobě, takže nakonec chutná extra dobře. Jakmile je na dně pánve asi lžička tekutého tuku, zvýšte teplotu, dokud tuk nekouří, a vložte do něj svůj steak.

3. Nechejte steak, aniž byste se ho dotkli, aby se mu vytvořila dobrá zlatá kůra. Pokud s ním pohnete, nikdy k tomu nedojde, protože mezi teplo a maso se dostane vzduch, což sníží teplotu. Bude kouřit a prskat a tak je to dobře. Poté, co ho smažíte asi 4 minuty, otočte ho a pokračujte ve smažení na druhé straně. Pokračujte ve smažení na druhé straně, aniž byste si s tím pohrávali a při stále vysoké teplotě. Jak dlouho ho smažíte na druhé straně, záleží na několika věcech ...

- tloušťka (silnější steaky mohou trvat déle)
- teplota (pokud je přímo z lednice, smažení může trvat ještě další 2–3 minuty)

4. Jakmile jste spokojeni s tím, jak je steak udělaný (viz poznámka nahoře, jak testovat), přeneste jej na talíř, kde volně zakryjete steak alobalem, aby odpočíval, zatímco budete na stejné pánvi vařit špenát (postup níže).

5. Jakmile jste připraveni k jídlu a poté, co jste si steak odpočinul po dobu 5-10 minut, si můžete steak vzít na jídlo.

Česnekový špenát

Buď ho udělám na poslední chvíli poté, co je steak uvařený, nebo ho udělám dopředu, přikryji ho strouhaným parmezánem a strouhankou a pečou asi 10 minut ve stejné troubě jako hranolky. Níže uvedený recept je pro 4, ale můžete ho sníst samozřejmě jen polovinu.

Můžete špenát sníst také s pečeným kuřetem nebo s pečenou treskou z tohoto měsíce.

Přísady na špenát (4 porce)

- 1 pytel (asi 500 g) zmrazeného listového špenátu
- 2 stroužky česneku
- 100-150 ml (půl šálku) plnotučného krému-crème fraîche
- 1 celý muškátový oříšek
- 1 citron

1. Vezměte sáček mraženého listového špenátu a vysypte jej do cedníku a umístěte jej do prázdného umyvadla, abyste ho rozmrazili. Pokud to zapomenou udělat dopředu, dám špenát do mikrovlnné trouby v misce a pak teprve scedím. Jakmile je rozmrazeno, pomocí špachtle vytlačte z něj co nejvíce kapaliny - aby kapala skrz cedník a otekla do umyvadla.

2. Když je váš steak upečený a odpočívá, oloupejte a nakrájejte pár stroužků česneku a přidejte je do pánve, ve které jste steak uvařili. Orestujte česnek na středním ohni po dobu jedné minuty, dokud nezačne měknout, poté přidejte špenát a dobře promíchejte.

3. Jakmile je špenát horký, přidejte lžici nebo dvě crème fraîche. Nastrouhám trochu čerstvého muškátového oříšku, asi čtvrt lžičky, přidám mořskou sůl a černý pepř. Potom přidám trochu citronové kůry. Dobře promíchejte, ochutnejte a poté upravte. Možná můžete přidat i šťávu z citronu.

Servírování

Ohřejte talíře v troubě, ve které jste vařily brambory, a na jednu stranu položte velkou hromadu špenátu, na druhou stranu hranolky se steakem a šťávou ze špenátu. Můžete si připravit také dijonskou horčici pro případné dochucení.