



15 minutové

RECEPTY NA OBEDY A VEČERE



Obsah

Farebný šalát	3
Šalát s fazuľkou	3
Zeleninové špagety	4
Zeleninové fašírky	4
Cuketové pohánkoto	5
Quinoa šalát s lososom	5
Karfiolové rizoto s tuniakom	6
Losos na horčici a mede	6
Kuracie rezance na karí s ananásom	7
Špaldové rezance s kuracím mäskom	7
Čili kuracie rezance	8
Šalát s kukuricou, rukolou a cottage syrom	8
Pohánkové palacinky s tvarohom a hrozičkami	9
Tortilly s avokádovým guacamole	9
Proteínové tyčinky	10
Zdravé rýchle halušky	10
Čučoriedkové lievančeky	11
Vegánske palacinky	11
Jabíčkové lievance so škoricom	12
Vajíčková pizza s feta syrom	12
Tofu v trojobale so zeleninovým šalátom	13
Falošný zemiakový šalát zo strukovín	13
Zelero-ananášový šalát plný bielkovín	14
Fitness palacinky s arašidovým maslom	14
Špenátové palacinky s tuniakom a syrom cottage	15
Droždová polievka	15
Mliečna brokolicová polievka	16
Pohánkové karí s mozzarellou	16
Šošovicový šalát	17
Cícerové cestoviny so žltou cuketou a bylinkami	17
Polievka z pekinskej kapusty	18
Studená cviklová polievka	18
Špaldové cestoviny s brokolicovou omáčkou	19
Tvarohové halušky so syrokrémom	19
Kuskus s omáčkou z paradajok a baklažánu	20
Cuketovo - paradajkové špagety	20
Karfiolová ryža so zeleninou	21
Cuketovo mrkvové špagety	21
Špagety s fazuľkou a gréckym jogurtom	22
Tatársky biftek zo sušených paradajok	22
Nízkosacharidové (ne)zemiakové placky	23
Celozrnné cestoviny s paradajkovou omáčkou a tuniakom	23
Kuracie mäso s medom a horčicou s kuskusom	24
Cviklový šalát nabitý bielkovinami	24
Svieži kurací šalát	25

Farebný šalát

Autor receptu: **PharmDr. Petra Ondrašáková**

Počet porcií: **2**

Ingrediencie:

- 2/3 šálky natrhaného kelu
- 2/3 šálky nakrájanej červenej kapusty
- 2/3 šálky brokolice
- 1 menšia nastrúhaná mrkva
- 1/2 červenej kápie nakrájanej na kocky
- 1 menšie avokádo nakrájané na kocky
- 2 PL čerstvých lístkov bazalky
- 1/3 šálky vlašských orechov
- 1 PL slnečnicových semienok
- 1 PL tekvicových semienok
- Dressing
- 2 PL olivového oleja
- 3 PL citrónovej šťavy
- 1 ČL dijonskej horčice
- 1 ČL nastrúhaného zázvoru
- štipka soli

Postup:

1. Všetky suroviny na dressing zmiešame.
2. V miske zmiešame všetky suroviny na šalát, polejeme dressingom.
3. Servírujeme.



Šalát s fazuľkou

Autor receptu: **Ing. Veronika Gandi**

Počet porcií: **1**

Ingrediencie:

- 2 šálky špenátu
- 1/4 šálky uvarenej quinoi
- 1/4 šálky uvarenej čiernej fazule
- 80 g cherry paradajok
- 2 PL čerstvého koriandra
- 1/2 avokáda
- 1 PL limetkovej šťavy

Postup:

1. Položíme špenát na tanier. Uvaríme quino, fazuľu a uložíme ich na špenát.
2. Zmiešame paradajky, petržlen, avokádo a uložíme ich na fazuľu a špenát.
3. Pokvapkáme celý šalát limetkovou šťavou.

Zeleninové špagety

Autor receptu: **Ing. Veronika Gandi**

Počet porcií: **2**

Ingrediencie:

- 2 šálky cherry paradajok
- 2 PL olivového oleja
- 2 cukety
- 3 PL tekvicových semienok
- soľ a čierne korenie na dochutenie
- Bazalkové pesto
- 2/3 šálky čerstvej bazalky
- 1/3 šálky vlašských orechov
- 1 strúčik cesnaku
- 3 PL olivového oleja
- 1 PL citrónovej šťavy
- soľ a čierne korenie

Postup:

1. Suroviny na pesto zmixujeme v mixéri. Dochutíme soľou a korením. Predhrejeme rúru na 180 °C a 10 minút pečieme cherry paradajky.
2. Škrabkou na zeleninu či špiralizérom urobíme z cukety špagety. Zmiešame ich s olivovým olejom, dochutíme soľou a korením.
3. Následne ich posypeme paradajkami, semienkami a pestom.



Zeleninové fašírky

Autor receptu: **Barbora Gamanová**

Počet porcií: **1**

Ingrediencie:

- 100 g surovej brokolice
- 150 g mrazenej kukurice
- 100 g červenej papriky
- 1 hrst jarnej cibulky
- 1 strúčik cesnaku
- 1 hrst čerstvého koriandra
- 40 g špaldovej hladkej múky
- 1 ČL červenej papriky
- štipka soli a čierneho korenia

Postup:

1. Do kuchynského robota si dáme všetky ingrediencie a mixujeme 30 sekúnd, aby sme dosiahli hustú konzistenciu.
2. Vezmeme si hrst zmesi a tvarujeme guľičky, ktoré opekáme na kvapke olivového oleja z každej strany 5 – 7 minút dozlatista. Ako prílohu si môžeme dať šalát.

Cuketové pohánkoto

Autor receptu: **Mgr. Martin Čupka**

Počet porcií: **2**

Ingrediencie:

- 150 g surovej pohánky (vopred namočenej)
- 1 veľká cuketa (alebo baklažán)
- 2 – 3 mrkvy
- 1 ks cibule
- 150 g parmezánu strúhaného (alebo iný tvrdý syr)
- 2 PL olivového či kokosového oleja
- štipka soli, kurkumy, čierneho korenia
- 300 ml zeleninového vývaru alebo vody

Postup:

1. Ešte pred samotnou prípravou je vhodné premytú pohánku krátko oparať pre zvýraznenie jej orieškovej chuti. Následne ju zalejeme vriacou vodou alebo vývarom (1,5 až 2-násobok jej objemu) a pár minút povaríme. Na panvici rozohrejeme olej a pridávame nakrájanú cibuľu, cuketu a mrkvu. Jemne okoreníme. Po chvíľke pridáme pohánku a restujeme všetko spoločne asi minútu. Nakoniec môžeme pohánkoto ešte vylepšiť strúhaným parmezánom.



Quinoa šalát s lososom

Autor receptu: **Bc. Veronika Gulášová**

Počet porcií: **2**

Ingrediencie:

- 200 g lososa
- 100 g quinoi
- štipka soli
- šťava z 1 citróna
- štipka korenia
- omáčka
- 1 malá cuketa
- 1 strúčik cesnaku
- 1 avokádo
- štipka soli
- 100 ml vody

Postup:

1. Steak z lososa okoreníme, osolíme, pokvapkáme citrónom a opečieme na panvici. Medzitým si uvaríme quinou podľa návodu. Do hrnca so 100 ml vody dáme variť na kúsky narezanú cuketu a cesnak, následne varíme do mäkkosti.

2. Po dovarení pridáme avokádo a vymixujeme tyčovým mixérom. Omáčku vmiešame do quinoi a na vrch naservírujeme lososa narezaného na malé kúsky. Nakoniec môžeme ešte pokvapkať šťavou z citróna.



Karfiolové rizoto s tuniakom

Autor receptu: **PharmDr. Petra Ondrašáková**

Počet porcií: **1**

Ingrediencie:

- 200 g karfiolu
- 1 strúčik cesnaku
- 1/2 šálky nakrájaných šampiňónov
- 1/2 šálky najemno nakrájanej cibule
- 100 – 150 ml zeleninového vývaru
- 2 PL bieleho jogurtu
- 135 g tuniaka z konzervy
- 1 PL olivového oleja
- mleté čierne korenie a petržlenová vňať na dochutenie

Postup:

1. Surový karfiol rozmixujeme. Na väčšej panvici si zohrejeme olivový olej, pridáme cesnak, cibuľu, šampiňóny, ochutíme čiernym korením a soľou.
2. Zľahka všetko opečieme, pokiaľ šampiňóny a cibuľa nezmäknú. Potom primiešame karfiol a pridávame postupne podľa potreby zeleninový vývar (dávame pozor, aby sme karfiol moc nerozvarili, najlepšie je „al dente“ – varíme približne 10 – 15 minút).
3. Nakoniec primiešame jogurt, konzervu tuniaka a petržlenovú vňať.



Losos na horčici a mede

Autor receptu: **PharmDr. Petra Ondrašáková**

Počet porcií: **1**

Ingrediencie:

- 120 g divokého lososa
- 20 g masla
- 1 ČL medu
- 1/2 pretlačeného strúčiku cesnaku
- 1,5 ČL dijonskej horčice
- 1 ČL čerstvého petržlenu
- soľ na dochutenie
- citrón na pokvapkanie

Postup:

1. Predhrejeme rúru na 200 °C. Zmiešame v miske roztopené maslo s medom, cesnakom, horčicou a petržlenom.
2. Losos natrieme zmesou a pečieme v rúre 15 minút. Posolíme a môžeme servírovať s plátkom citróna.

Kuracie rezance na karí s ananásom

Autor receptu: **Ing. Veronika Gandi**

Počet porcií: **1**

Ingrediencie:

- 1 ČL sójovej omáčky s nižším obsahom sodíka
- 150 g kuracích prs
- 1 PL olivového oleja
- 1 PL medu
- 1 ČL karí korenia
- 2 strúčiky cesnaku
- 70 g čerstvého ananásu
- štipka čierneho korenia
- 125 g celozrnných špaldových cestovín, sol'

Postup:

1. Kuracie prsia si umyjeme a nakrájame na rezance. Prelisujeme 2 strúčiky cesnaku, ktoré pridáme k mäsu. Ďalej pridáme ostatné koreniny a med, posolíme, necháme aspoň 10 minút odstáť. Zatiaľ si v hrnci necháme zovrieť vodu, ktorú osolíme a pridáme cestoviny. Varíme 3 – 6 minút, potom precedíme.
2. Na rozohriatu panvicu s olejom dáme orestovať kuracie rezance, pred koncom pridáme na malé kúsky nakrájaný ananás. Pridáme k cestovinám a môžeme jesť.



Špaldové rezance s kuracím mäskom

Autor receptu: **Ing. Veronika Gandi**

Počet porcií: **1**

Ingrediencie:

- 150 g kuracích prs
- 125 g celozrnných špaldových cestovín
- 100 g sušených paradajok
- 1 ČL sušenej bazalky
- 5 strúčikov cesnaku
- 1 ČL sójovej omáčky s nižším obsahom sodíka (alebo Tamari sójová omáčka)
- štipka čierneho korenia
- štipka soli

Postup:

Kuracie prsia si umyjeme vo vode a nakrájame na malé kúsky. Pridáme 2 PL oleja zo sušených paradajok, sušenú bazalku, prelisovaný cesnak, sójovú omáčku, čierne korenie, sol' a necháme odstáť. Do hrnca dáme zovrieť vodu. Osolíme, pridáme cestoviny a necháme variť 3 – 6 minút. Precedíme. Na panvici si rozohrejeme 1 PL oleja zo sušených paradajok a orestujeme mäso. Keď je takmer hotové, pridáme sušené paradajky nakrájané na malé kúsky. Nakoniec pridáme cestoviny a ešte všetko spolu niekoľko minút opekáme.



Čili kuracie rezance

Autor receptu: **Ing. Veronika Gandi**

Počet porcií: **1**

Ingrediencie:

- 150 g kuracích prs
- 1 PL olivového oleja
- 3 strúčiky cesnaku
- 1 PL medu
- 1 ČL čili korenia/čili omáčky
- 1/2 ČL steak korenia
- 1 ČL sójovej omáčky s nižším obsahom sodíka
- štipka čierneho korenia
- štipka soli

Postup:

1. Kuracie prsia si umyjeme v studenej vode a nakrájame na rezance. Pridáme olivový olej, prelisovaný cesnak, med a všetky koreniny.
2. Poriadne všetko spolu premiešame. Orestujeme na rozohriatej panvici. Podávame s ryžou alebo zeleninovou prílohou.



Šalát s kukuricou, rukolou a cottage syrom

Autor receptu: **Mgr. Martin Čupka**

Počet porcií: **1**

Ingrediencie:

- 100 g rukoly/ladového šalátu/polníčka
- 1 balenie cottage cheese
- 100 g kukurice z konzervy
- 1 ČL horčice alebo pesta
- voliteľné: paradajky, morčacia šunka, bazalka

Postup:

Klasický recept do jednej misky. Zmiešame všetky ingrediencie dokopy a pomaly si vychutnávame.

Pohánkové palacinky s tvarohom a hrozienkami

Autor receptu: **Mgr. Martin Čupka**

Počet porcií: **2**

Ingrediencie:

- 150 g alebo 12 PL pohánkovej múky
- 1 vajíčko
- 1,5 – 2 dl vody
- štipka morskej alebo himalájskej soli
- 250 g mäkkého tvarohu alebo ricotty
- 30 g sušených hrozienuk
- voliteľné: srvátkový proteínový koncentrát, jablčná vláknina, xylitol, škoric, kakao, kokosový olej

Postup:

1. Múku spolu s vajíčkom, vodou a soľou zmixujeme dohladka. S množstvom vody narábame citlivo, aby sme dosiahli ideálnu konzistenciu.
2. Keď je cesto hotové, robíme klasické palacinky. V prípade kvalitnej teflónovej panvice nepoužívame žiadny olej, resp. použijeme malé množstvo kokosového oleja.
3. Medzičasom si spolu vymiešame tvaroh a hrozienka, ktoré predtým opláchneme v teplej vode. Voliteľné ingrediencie pridávame podľa osobných preferencií.
4. Tvarohovú zmes natrieme na palacinky a zabalíme ich do rolky alebo trojuholníka.



Tortilly s avokádovým guacamole

Autor receptu: **Mgr. Martin Čupka**

Počet porcií: **4**

Ingrediencie:

- 2 zrelé avokáda
- šťava z limetky alebo citrónu
- 1 paradajka
- 1 strúčik cesnaku
- 1 paprička čili (napr. jalapeño)
- 4 kukuričné tortilly/pohánkové placky (pozri recept na palacinky)
- voliteľné: soľ, koriander, viac čili

Postup:

1. Avokáda rozkrojíme pozdĺžne, dužinu vložíme do misky a prilejeme limetkovú šťavu.
2. Ostatné prísady nakrájame nadrobno a pridáme spolu k ostatným. Použijeme vidličku alebo lyžicu a roztláčime na hladkú zmes. Aby chuť bola ešte lepšia, môžeme nechať pár minút odležať pri izbovej teplote. Guacamole môžeme skladovať aj v chladničke vo vzduchotesnej nádobe a vždy pred konzumáciou alebo zabalením do krabíčky natrieme na tortillu.

Proteínové tyčinky

Autor receptu: **Mgr. Jakub Strigáč**

Počet porcií: **5**

Ingrediencie:

- 50 g orechov (mandle, lieskovce, pekanové...)
- 50 g semienok (mak, ľanové, chia...)
- 100 g ovsených vločiek (najlepšie jemné)
- 100 g sušených hrozienok
- 50 g sójového sušeného mlieka (bez cukru)
- 100 g proteínu (podľa chuti)

Postup:

1. V miske zmiešame orechy, semienka a umyté, aspoň hodinu odmočené hrozienka.
2. Vložíme do mixéra, pridáme trochu vody a rozmixujeme.
3. Zmes presypeme do misky. Postupne pridávame ovsené vločky, kým nezískame polotuhú konzistenciu.
4. Naposledy pridáme bielkovinový izolát alebo koncentrát (proteín) a sušené sójové mlieko. Všetko dôkladne premiešame.
5. Výsledkom je tuhá a lepkavá hmota, z ktorej vytvárame guľičky alebo tyčinky.
6. Na dosku si vysypeme ovsené vločky, v ktorých guľičky alebo tyčinky vyvalkáme do požadovaného tvaru. Necháme niekoľko hodín tuhnúť v chladničke.



Zdravé rýchle halušky

Autor receptu: **Mgr. Jakub Strigáč**

Počet porcií: **2**

Ingrediencie:

- 1 šálka pohánky
- ½ balenia ovčej bryndze
- 1 PL lyžica jogurtu
- štipka soli

Postup:

1. Pohánku uvaríme v osolenej vode (1 šálka pohánky = 1 ½ pohára vody).
2. Do uvarenej pohánky pridáme zmiešanú ovčiu bryndzu s jogurtom. Na dozdobenie použijeme čerstvú pažitku.

Čučoriedkové lievančky

Autor receptu: **Barbora Gamanová**

Počet porcií: **2**

Ingrediencie:

- 100 g jemne mletých ovsených vločiek
- 100 g jemného domáceho tvarohu
- ¼ šálky čerstvých čučoriedok
- 2 domáce vajcia
- 1 ČL prášku do pečiva
- 2 ČL vanilkovej arómy
- stévia podľa chuti

Postup:

1. Ovsené vločky si opečieme na rozpálenej suchej panvici.
2. Prichystáme si mixér, do ktorého pridáme ovsené vločky spolu s ostatnými ingredienciami a všetko rozmixujeme.
3. Na rozohriatej panvici, ktorú jemne potrieme kokosovým olejom, robíme lievančky.



Vegánske palacinky

Autor receptu: **Barbora Gamanová**

Počet porcií: **3**

Ingrediencie:

- 1/4 šálky mandľového masla (napríklad od Powerlogy)
- 1 šálka kokosového mlieka
- 6 lyžíc medu Manuka
- 1 šálka celozrnnnej múky
- 1 čajová lyžička prášku do pečiva
- olivový olej na panvicu

Postup:

1. V miske zmiešame mandľové maslo, kokosové mlieko a med. Pridáme celozrnnú múku a prášok do pečiva.
2. Všetko dobre premiešame a necháme odstáť.
3. Rozohrejeme panvicu, ktorú potrieme olivovým olejom a robíme palacinky.
4. Podávame s čerstvým ovocím.

Jabíčkové lievance so škoricou

Autor receptu: **Barbora Gamanová**

Počet porcií: **1**

Ingrediencie:

- 1/4 šálky ovsených vločiek
- 1 celé domáce vajce
- 4 bielky
- 1 odmerka vanilkového ryžového proteínu
- 1 stredne veľké nastrúhané červené jablko
- 1 čajová lyžička škoric
- 1 čajová lyžička medu (voliteľné)
- štipka prášku do pečiva

Postup:

1.V miske zmiešame všetky ingrediencie, až nám vznikne lievancové cesto.

2. Panvicu potrieme trochou mandľového oleja a opekáme dozlatista.



Vajíčková pizza s feta syrom

Autor receptu: **MUDr. Boris Bajer PhD.**

Počet porcií: **1**

Ingrediencie:

- 2 vajíčka
- 50 gramov syru feta
- 50 g sušených paradajok bez oleja
- 200 g baby paradajok
- hrst baby špenátu
- 1 lyžica olivového oleja
- bazalka

Postup:

1. Vajíčka vymiešame v pohári vidličkou a vylejeme ich na rozohriatu panvicu s malým množstvom olivového oleja.

2. Na vrch pridáme nadržný syr feta, nadrobno nakrájané sušené paradajky a necháme zapievať.

3. Na záver pridáme lístky bazalky a panvicu na pár sekúnd prikryjeme.

4. Podávame s nasekanými baby paradajkami a baby špenátom.



Tofu v trojobale so zeleninovým šalátom

Autor receptu: **Rasťo Bagita**

Počet porcií: **1**

Ingrediencie:

- 1 balenie lahôdkového tofu
- 1 vajíčko
- špaldová múka (cca 1 lyžica na trojobal)
- ovsené vločky (cca 2 lyžice na trojobal)
- 5 g slnečnicového oleja
- 50 g červených reďkoviek
- 10 g olivového oleja (cca 1 lyžica)
- 50 g balkánskeho syru
- ľadový šalát
- 100 g paradajok
- cibuľka podľa chuti

Postup:

1. Tofu obalíme do trojobalu – vajce, múka, ovsené vločky – a krátko opražíme na panvici s trochou slnečnicového oleja.
2. Zeleninu a balkánsky syr nakrájame a zmiešame v miske s trochou olivového oleja a pár kvapkami balzamického octu.



Falošný zemiakový šalát zo strukovín

Autor receptu: **Mgr. Veronika Cimbalák**

Počet porcií: **2**

Ingrediencie:

- 100 g červenej šošovice
- 1 pohár sterilizovaných uhoriek bez cukru (nájdete v dia oddelení)
- 1 sterilizovaný hrášok s mrkvou
- 1 ks grécky jogurt s nízkym obsahom tuku
- soľ
- čierne korenie

Postup:

1. Šošovicu uvaríme v nesolenej vode do mäčka, scedíme a necháme vychladnúť.
2. Uhorky nakrájame na malé kúsky, pridáme mrkvu s hráškom, grécky jogurt, korenie, soľ a všetko spolu dobre premiešame.
3. Šalát podávame vychladený buď samostatne, alebo ako prílohu k mäsu či rybe.

Zelerovo-ananášový šalát plný bielkovín

Autor receptu: **Mgr. Veronika Cimbalák**

Počet porcií: **4**

Ingrediencie:

- 1 konzerva strúhaného zeleru
- 4 vajíčka
(z toho použijeme 2-krát iba vaječný žltok)
- 200 g čerstvého ananásu narezaného na jemné kocky
- 2 jablká narezané na tenké plátky
- 200 g kuracej šunky s podielom mäsa minimálne 90 %
- 1 pór
- 2 grécke jogurty Milko
- 1 konzerva sterilizovanej kukurice

Postup:

1. Najskôr si uvaríme vajíčka natvrdo, ďalej nakrájame jablko a ananás na malé tenké plátky alebo kúsky, šunku nakrájame na malé kocky.
2. Následne nakrájame pór.
3. Vajíčka pretlačíme cez krájač a spoločne všetky ingrediencie zmiešame vo väčšej mise.
4. Na záver pridáme grécke jogurty a dosolíme podľa chuti.
5. Šalát podávame vychladený buď ako samostatný chod s celozrnným pečivom, alebo ako sviežu prílohu.



Fitness palacinky s arašidovým maslom

Autor receptu: **Kristína Kalínková**

Počet porcií: **1**

Ingrediencie:

- 2 celé vajíčka
- 1 bielok
- 1 odmerka proteínového prášku s príchuťou
- škorica podľa chuti
- 5 g masla
- 10 g arašidového masla
- lesné ovocie na ozdobenie

Postup:

1. Na panvici rozohrejeme maslo.
2. V mixéri zatiaľ zmixujeme vajíčka, bielok, štipku škorice a proteínový prášok.
3. Polovicu z tejto zmesi vylejeme na panvicu. Palacinku pomaly obrátíme, až keď hmota stuhne a opečieme z oboch strán.
4. Z druhej polovice cesta pripravíme druhú palacinku.
5. Vrch prvej palacinky potrieme arašidovým maslom (môžeme použiť aj mandľové maslo alebo kešu) a zakryjeme druhou palacinkou.
6. Ozdobíme lesným ovocím. Pri príprave môžeme použiť fantáziu a palacinky pripraviť s rôznymi druhmi orechov, kokosu alebo ovocia.

Špenátové palacinky s tuniakom a syrom cottage

Autor receptu: **Kristína Kalínková**

Počet porcií: **3**

Ingrediencie:

- 1 balenie mrazeného špenátu
- 40 g ovsených vločiek
- 10 g kokosového oleja
- 3 vajíčka
- soľ, korenie
- 1 konzerva tuniaka vo vlastnej šťave
- 2 balenia cottage cheese
- 2 mrkvy

Postup:

1. Rozmrazený špenát zmiešame s vajíčkami, vločkami a osolíme, okoreníme.
2. Na kokosovom oleji postupne opekáme palacinky.
3. V druhej miske zmiešame nastrúhanú mrkvu, syr cottage, tuniaka a dochutíme podľa chuti (soľ, korenie, jarná cibuľka...).
4. Zmesou naplníme palacinky a podávame.



Drožd'ová polievka

Autor receptu: **PharmDr. Petra Ondrašáková**

Počet porcií: **4**

Ingrediencie:

- 1 cibuľa
- 2 PL olivového oleja
- 2 mrkvy
- 2 petržleny
- 1 kocka droždia
- 1,5 litra vody
- 3 kocky zeleninového bujónu (bez glutamanu)

Postup:

1. Na oleji dozlatista opražíme nakrájanú cibuľu.
2. Pridáme nakrájanú zeleninu, kocku droždia a opražíme, kým sa droždie nerozpustí.
3. Nalejeme vodu, pridáme bujón a varíme, kým zelenina nezmäkne.

Mliečna brokolicová polievka

Autor receptu: **Ing. Veronika Gandi**

Počet porcií: **3**

Ingrediencie:

- 1 brokolica
- 1 mrkva
- 2 PL masla
- 500 ml mlieka
- 250 ml smotany na varenie
- soľ, mletá rasca a med na ochutenie

Postup:

1. Brokolicu umyjeme a nakrájame na malé kúsky. Mrkvu ošúpeme a nastrúhame na jemnom strúhadle.
2. Do hrnca dáme rozpustiť maslo, pridáme brokolicu s mrkvou, osolíme, pridáme trošku rasce a krátko podusíme. Potom zalejeme vodou tak, aby bola všetka zelenina ponorená a varíme.
3. Keď zelenina zmäkne, pridáme mlieko (môže byť aj rastlinné) a smotanu na varenie.
4. Necháme prevrieť, dochutíme medom alebo iným sladidlom a podávame.



Pohánkové karí s mozzarellou

Autor receptu: **Ing. Veronika Gandi**

Počet porcií: **2**

Ingrediencie:

- ½ šálky lúpanej pohánky
- 1 červená paprika
- 1 mladá cibuľka
- 125 g mozzarely
- 1 PL strúhaného parmezánu
- 2 PL olivového oleja
- karí a soľ podľa potreby

Postup:

1. Najskôr uvaríme pohánku domäkka.
2. Na olivovom oleji restujeme mladú cibuľku a pridáme uvarenú pohánku. Osolíme, pridáme karí korenie. Toto korenie dodá jedlu výraznú a nezvyčajnú chuť.
3. Všetko spolu opekáme, pridáme na malé kúsky pokrúpanú červenú papriku. Ešte minútku podusíme a odstavíme z horúcej platne. Aby sme dosiahli sladšiu chuť, môžeme pridať aj kukuricu.
4. Servírujeme s nakrájanou mozzarellou a nastrúhaným parmezánom. Navrch môžeme ešte pokrúpať vňať z mladéj cibulky alebo pažítku.



Šošovicový šalát

Autor receptu: **Mgr. Zuzana Líšková**

Počet porcií: **1**

Ingrediencie:

- 150 g hnedej varenej šošovice
- 130 g rukoly
- 3 sušené paradajky
- 6 zelených olív
- 1 ČL provensalských bylín
- 1 PL citrónovej šťavy
- 1 PL olivového oleja
- soľ podľa chuti

Postup:

1. Rukolu dobre umyjeme a vysušíme. Vo väčšej miske pomiešame s nakrájanými sušenými paradajkami, celými olivami, bylinkami, olivovým olejom a soľou.
2. Na záver primiešame varenú šošovicu. Ako prílohu môžeme použiť ražné krekry.



Cícerové cestoviny so žltou cuketou a bylinkami

Autor receptu: **Mgr. Zuzana Líšková**

Počet porcií: **1**

Ingrediencie:

- 80 g cícerových cestovín
- 30 g ražných cestovín
- 130 g žltej cukety
- 2 strúčiky cesnaku
- 1 PL olivového oleja
- pažítka, bazalka, soľ

Postup:

1. Cestoviny uvaríme v jemne osolenej vode.
2. Na olivovom oleji restujeme cesnak s cuketou.
3. Primiešame cestoviny a nasekané bylinky. Osolíme podľa chuti a podávame.

Polievka z pekinskej kapusty

Autor receptu: **Phdr. Lucia Sukeníková**

Počet porcií: **3**

Ingrediencie:

- 12 zemiaky
- polovica hlavy pekinskej kapusty
- vývar (cca 1 liter)
- soľ
- korenie
- bobkový list
- kôpor
- kyslá smotana
- uvarené vajce
- trošku čili

Postup:

1. Zemiaky očistíme, nakrájame na kocky a dáme variť do vývaru spolu s bobkovým listom.
2. Varíme do polomäčka, potom pridáme na pásiky nakrájanú pekinskú kapustu a hrst kôpru. Varíme, kým nie sú zemiaky i kapusta mäkké.
3. Vedľa v miske rozmiešame kyslú smotanu s troškou polievkového vývaru a nalejeme do polievky. Je dobré, ak má smotana aspoň izbovú teplotu, aby sa po naliatí do polievky nezrazila.
4. Osolíme, okoreníme podľa chuti, necháme prevrieť a podávame s vajíčkom (na mätko či na tvrdo – podľa svojej chuti) a s troškou čili.



Studená cviklová polievka

Autor receptu: **Mgr. Jakub Strigáč**

Počet porcií: **4**

Ingrediencie:

- 4 ks menšej cvikly
- 1 šalátová uhorka
- 400 ml kefíru
- 2 vajička
- soľ, čierne korenie a troška octu

Postup:

1. Cviklu očistíme a nakrájame na kocky veľké približne 1 cm, ktoré následne varíme v osolenej vode alebo vo vývare cca 10 – 15 minút.
2. Po uvarení necháme cviklu vychladnúť a 1/3 uvarenej cvikly rozmixujeme.
3. Keď bude cvikla úplne vychladnutá, pridáme do nej najemno nakrájanú uhorku, kefír, trošku octu, soľ a korenie.
4. Podávame s uvareným vajcom natvrdo a čerstvou petržlenovou vňaťou.

Špaldové cestoviny s brokolicovou omáčkou

Autor receptu: **Lucia Knihová**

Počet porcií: **2**

Ingrediencie:

- 100 g špaldových cestovín
- 1/2 brokolice (cca 200 g)
- 70 g čerstvého smotanového syra (cream cheese)
- 100 g šampiňónov
- 80 g cíceru z nálevu
- 1 lyžica olivového oleja (10ml)
- sušený cesnak, soľ, korenie, petržlenová vňať
- trochu nastrúhaného tvrdého syra (20 g)

Postup:

1. Cestoviny si uvaríme klasicky podľa návodu.
2. Brokolicu uvaríme v osolenej vode, a keď je úplne mäkká, preložíme ju do misky (vodu nevylievame) a spolu so smotanovou nátierkou, sušeným cesnakom, soľou a korením ju ponorným mixérom rozmixujeme do hladkej kaše (alebo použijeme kuchynský mixér).
3. Vodu, v ktorej sme varili brokolicu, použijeme na zriedenie omáčky (pridajte podľa toho, akú hustú ju chcete mať).
4. Na troche oleja opečieme na plátky nakrájané šampiňóny a cícer, potom pridáme aj uvarené cestoviny a brokolicovú omáčku.
5. Celé to premiešame a prehrejeme.
6. Podľa chuti ešte pridáme soľ, korenie a petržlenovú vňať.
7. Pred podávaním môžeme posypať nastrúhaným syrom a pažítkou.



Tvarohové halušky so syrokrémom

Autor receptu: **Lucia Knihová**

Počet porcií: **2**

Ingrediencie:

- 250 g jemný tvaroh (odtučený)
- 1 menšie vajíčko
- 140 g špaldovej múky (chlebovej)
- lyžička soli
- 100 g čerstvého smotanového syra (cream cheese)
- pažítka, cibuľka na posypanie

Postup:

1. V miske zmiešame najskôr vajíčko a tvaroh.
2. Potom pridáme aj múku a soľ.
3. Vznikne nám tuhšia hmota, z ktorej budeme pomocou lyžičky odoberať po malých kúskoch a hádzať ich do osolenej vriacej vody.
4. Keď minieme celú hmotu, necháme ešte chvíľu povariť a potom zlejeme.
5. V miske zmiešame halušky spolu so smotanovým syrom a trochou soli.
6. Na vrch môžeme posypať pažítku, cibuľku alebo kyslú smotanu.

Kuskus s omáčkou z paradajok a baklažánu

Autor receptu: **Lucia Knihová**

Počet porcií: **2**

Ingrediencie:

- 1 stredný baklažán (cca 300 g)
- 1 stredná cibuľa (cca 50 g)
- 2 strúčiky cesnaku
- 3 stredné paradajky (cca 350 g) alebo paradajkový pretlak (1 konzerva)
- lyžica olivového oleja (10 ml)
- 100 g surového kuskusu
- soľ, korenie, tymian, rozmarín
- trochu vody na podliatie
- podľa chuti syr na posypanie (balkánsky syr, feta, eidam...)

Postup:

1. Na troche oleja opečieme cibuľu a na kocky pokrúpaný baklažán. Osolíme, okoreníme a podlejeme trochou vody.
2. Baklažán budeme chvíľu dusiť, kým zmäkne.
3. Potom pridáme aj nakrájané paradajky (alebo paradajkový pretlak) a celé to prehrejeme, nech sa suroviny spoja.
4. Na záver pridáme roztláčený cesnak a môžeme dochutiť bylinkami podľa vlastného výberu.
5. Kuskus si pripravíme klasicky podľa návodu (zalejeme ho vriacou vodou a necháme chvíľu napučať).
6. Všetko môžeme spolu premiešať už v panvici alebo to navrstvíme na seba a posypeme nastrúhaným syrom.



Cuketovo - paradajkové špagety

Autor receptu: **PharmDr. Petra Ondrašáková**

Počet porcií: **2**

Ingrediencie:

- 200 g celozrnných špagiet
- 1 strúčik cesnaku
- 1 menšia cuketa
- 200 g paradajok
- 1 PL olivového oleja
- syr na posypanie
- bazalka, soľ a čierne korenie

Postup:

1. Špagety dáte variť do osolenej vody podľa návodu na obale.
2. Medzitým si nasekáte cesnak a paradajky nadrobno.
3. Na panvici rozpálite olej, pridáte cesnak a orestujete minútu.
4. Pridáte paradajky, podlejete troškou vody a dusíte 10 minút.
5. Cuketu si nakrájate na tenké kolieska, pridáte ju do panvice a dusíte 2-3 minúty (ak je omáčka hustá, pridáte trošku vody zo špagiet).
6. Dochutíte bazalkou, soľou a korením. Podávate posypané syrom (ideálne Grana Padano).

Karfiolová ryža so zeleninou

Autor receptu: **Mgr. Jakub Strigáč**

Počet porcií: **4**

Ingrediencie:

- 1 karfiol
- hrášok (1 konzerva alebo mrazený)
- 1 väčšia mrkva
- soľ
- 2 ČL karí
- 1 strúčik cesnaku
- 1 ČL olivového oleja
- voda

Postup:

1. Karfiol si nastrúhame na hrubšom strúhadle a s dvoma lyžicami vody povaríme cca 5 min. v hlbšej panvici.
2. Na olivovom oleji si orestujeme jarnú cibuľku, nahrubo nastrúhanú mrkvu, hrášok, podusíme asi 7 minút a pridáme ku karfiolu.
3. Ochutíme soľou, karí a cesnakom.



Cuketovo mrkvové špagety

Autor receptu: **Mgr. Jakub Strigáč**

Počet porcií: **1**

Ingrediencie:

- 1 menšia cuketa
- 1 mrkva
- 6 ks šampiňónov
- 1 malá cibuľka
- šťava z 1/2 citróna
- soľ

Postup:

1. Na olivovom oleji orestujeme cibuľku, pridáme na štvrtinky nakrájané očistené šampiňóny, pokvapkáme citrónovou šťavou, posolíme a necháme pár minút podusiť.
2. Zatiaľ si škrabkou alebo špiralizérom urobíme špagety z cukety a mrkvy. Cuketové špagety je vhodné zbaviť prebytočnej vody.
3. Na 2 minúty dáme zeleninové špagety podusiť k šampiňónom.



Špagety s fazuľkou a gréckym jogurtom

Autor receptu: **RNDr. Barbara Sviežená PhD.**

Počet porcií: **3**

Ingrediencie:

- 300 g špagiet
- 400 g mrazených fazuľkových strukov (alebo sterilizovaná fazuľka)
- 150 g gréckeho jogurtu (1 balenie)
- 1 cibuľa
- 1 PL olivového oleja
- mletá červená paprika, soľ

Postup:

1. Špagety uvaríme podľa návodu v osolenej vode.
2. Na oleji speníme nadrobno nakrájanú cibuľku, pridáme nakrájané fazuľové struky a orestujeme.
3. Posypeme mletou červenou paprikou.
4. Špagety servírujeme na tanier, navrstvíme fazuľky a na to položíme kopček gréckeho jogurtu.
5. Ozdobíme nakrájanou pažitkou.



Tatársky biftek zo sušených paradajok

Autor receptu: **Matej Bakoš**

Počet porcií: **4**

Ingrediencie:

- 3300 g sušených paradajok
- 150 g sterilizovaného cíceru
- 2 PL olivového oleja
- hrst bazalky
- hrst petržlenovej vňate
- soľ, čierne korenie, čili podľa chuti
- 1 strúčik cesnaku
- 2 jarné cibuľky
- chlieb (napríklad domáci kváskový)

Postup:

1. Sušené paradajky a cícer nakrájame na malé kocky.
2. Pridáme nasekanú jarnú cibuľku, petržlenovú vňať, bazalku, čili.
3. Dochutíme čiernym korením, soľou, olivovým olejom a podávame s hriankou z chleba potretou cesnakom.

Nízkosacharidové (ne)zemiakové placky

Autor receptu: **BSc. Michal Král SNHS Dip**

Počet porcií: **2**

Ingrediencie:

- 500 g surového zeleru
- 2 – 4 strúčiky cesnaku
- 4 vajčička
- 10 dkg kvalitnej slaniny
- 1 lyžička majoránu
- soľ, korenie
- masť

Postup:

1. Zeler očistíme a nastrúhame na strúhadle na jemné rezančeky.
2. K zeleru pridáme vajcia, prelisované strúčiky cesnaku (množstvo podľa vlastnej chuti), slaninu nakrájanú na kocky, lyžičku majoránu, trochu soli (s tou to nepreháňajte, slanina už býva slaná) a korenie.
3. Všetko poriadne premiešajte.
4. Na panvici si rozohrejeme masť a smažíme placky dozlatista.



Celozrnné cestoviny s paradajkovou omáčkou a tuniakom

Autor receptu: **Lucia Knihová**

Počet porcií: **1**

Ingrediencie:

- 60 g celozrnných cestovín
- 1 malá konzerva tuniaka vo vlastnej šťave (80 g)
- štipka soli (najlepšie morská/himalájska)
- bylinky: oregano, bazalka
- 1/3 balenia pasírovaných paradajok (cca 130 g)
- trochu nastrúhaného tvrdého syra (20 g)

Postup:

1. Cestoviny uvaríme podľa návodu.
2. Na panvicu vylejeme paradajkový pretlak, pridáme bylinky, soľ a tuniaka, z ktorého zlejeme šťavu.
3. Zohrejeme a potom pridáme aj uvarené cestoviny.
4. Na záver posypeme nastrúhaným syrom, prípadne ozdobíme čerstvými bylinkami.



Kuracie mäso s medom a horčicou s kuskusom

Autor receptu: **Petronela Forišek Paulová MSc.**

Počet porcií: **1**

Ingrediencie:

- 100 g kuracích prs
- 65 g kuskusu
- 50 g mrazeného hrášku
- 15 g horčice
- 1 PL medu
- 20 g valeriány
- 1 PL repkového oleja
- soľ, korenie

Postup:

1. Mäso umyjeme, nakrájame a zmiešame v miske s horčicou a medom.
2. Dochutíme a necháme chvíľku stáť.
3. Zatiaľ zalejeme kuskus zovretou vodou podľa návodu a necháme napučať.
4. Zmiešame s poduseným hráškom a valeriánou.
5. Mäso jemne orestujeme na repkovom oleji.



Cviklový šalát nabitý bielkovinami

Autor receptu: **Lucia Knihová**

Počet porcií: **4**

Ingrediencie:

- 500 g uvarenej cvikle
- 125 g mozzarella (light)
- 200 g cottage cheese light
- 3-4 kyslé uhorky (cca 120 g)
- 4 vajcia
- soľ, korenie
- worcesterská omáčka
(odporúčam, nie je to však nutnosť)

Postup:

1. Vajíčka uvaríme natvrdo.
2. V miske zmiešame zatiaľ na malé kúsky nakrájanú cviklu, mozzarellu, uhorky, uvarené a vychladnuté vajíčka a pridáme aj cottage cheese.
3. Dochutíme soľou, korením a worcesterskou omáčkou.
4. Môžeme konzumovať hneď, ale najlepší je, keď je vychladený.



Svieži kurací šalát

Autor receptu: **RNDr. Barbara Sviežená PhD.**

Počet porcií: **4**

Ingrediencie:

- 750 g zelených fazuliek
- 350 g vareného kuracieho mäsa
- 250 g cherry paradajok
- 200 g syra eidam
- 2 cibuľky
- 2 PL horčice
- 60 ml octu
- 1 – 2 PL olivového oleja

Postup:

1. V rajnici zmiešame ocot, horčicu, olivový olej a posekanú cibuľku a mierne ohrejeme.
2. Fazuľkové struky blanšírujeme vo vriacej vode cca 6 minút.
3. Do šalátového nálevu pridáme uvarené kuracie mäso pokrúpané na menšie kúsky a prehrejeme.
4. Fazuľkové struky scedíme a zmiešame s pokrúpanými cherry paradajkami, premiešame v rajnici.
5. Nakrájame syr na kocky, pridáme do zmesi a pomiešame.

