

Recepty z besedy Vaříme a jíme doma (zdravě a levně)

čtvrtek 17. března 2016, Klub pro rodiče a děti - Domeček Lány

Ta žlutá - Z ČERVENÉ ČOČKY

100g červené čočky propláchněte, zalijte hrnkem vody nebo vývaru, přidejte koření dle chuti (já jsem dala kurkumu), trochu osolte a uvařte do měkka. Červená čočka je měkká do 15 minut. Nevadí, když ji rozvaříte. Pokud čočka bude řidší, přidejte cca 2 lžíce směsi, která čočku trochu zahustí. Použila jsem kukuřičnou strouhanku, mohly by to být i jemné ovesné vločky. Tento krok je dobrý ve chvíli, kdy chcete pomazánku tužší.

Čočku už pak jen rozmačkejte vidličkou a smíchejte s **kelímkem přírodního pomazánkového másla**, lze použít i žervé. Pomazánky je docela dost, pokud ji chcete jen zkusit, bude stačit poloviční množství čočky (50g).

Ta bílá - CELEROVO-SÝROVÁ

Složená je z 200g na jemno nastrouhaného celeru, 100 až 150g na jemno nastrouhaného tvrdého sýra (spíš tučnější 45%). Obojí spojte pomocí jogurtu (cca 200g), lehce osolte, přikápněte citronovou šťávu, přidejte lžičku hořčice. Pokud by z jakéhokoliv důvodu byla pomazánka řidší, než potřebujete, zase použijte figl s ovesným i vločkami. Stačí lžíce, která do sebe vsákne přebytečnou vlhkost. Dospělým můžete do této pomazánky přidat česnek, moc dobré a vyzkoušené :-)

Ta oranžová - TOFU-MRKVOVÁ

3 mrkve na hrubo nastrouhejte a orestujte na pánvi. Ochuťte solí, přidejte česnek dle chuti (asi 2 stroužky) a případně ke konci zelené bylinky. Nechte vychladnout. Oblíbené tofu (pro výraznější chuť jsem použila ochucené lahůdkové) rozmixujte na hladkou pastu. Aby šlo tofu dobře rozmixovat, přikápněte k němu trochu oleje a rostlinného nápoje. Vznikne tužší hladký krém, který pak už jen smíchejte s česnekovou podušenou mrkví.

U všech 3 pomazánek není zcela podstatné, kolik čočky, celeru nebo mrkve dáte. Záleží jen na Vás, zda chcete pomazánku více či méně čočkovou či zeleninovou.

RECEPT - MÁSLA GHÍ

Odkaz na video, kde to je jednoduše vysvětleno

<https://www.youtube.com/watch?v=Qla4JXSpM1E>

Přepuštěné máslo platí za jeden z nejlepších a nejbezpečnějších tuků, tady si přečtete pár řádků o jeho výhodách:

<http://ceskeghicko.cz/o-ghicku/>

Ghíčko lze i koupit, ale co si budeme povídat, nejlevnější je vyrobit si ho doma. Já ho uchovávám v širší sklenici se vzduchotěsným víkem (taková ta lepší zavařovačka)

RECEPT NA MRKVOVO - JABLEČNÉ MUFFINY

U muffinů je potřeba dodržet jednu základní věc, nic se nešlehá, nepoužíváte mixér. Zde není cílem mít těsto nadýchané. Stačí dodržet to, že v jedné míse smícháte všechny sypké suroviny, v druhé míse všechny tekuté suroviny. Pak obě směsi spojíte, lehce ledabyle promícháte a plníte košíčky na muffiny.

MNOŽSTVÍ JE NA 12 muffinů (1 hrnek = 250ml)

Sypké ingredience - 2 hrnky mouky (polohrubá nebo špaldová jemně mletá nebo půl na půl), 1/2 hrnku přírodního cukru, špetka soli, 3 lžičky přírodního kypřicího prášku do pečiva bez fosfátů, 2 lžíce karobu (nebo kakaa)

Tekuté ingredience - 1/2 hrnku mléka, 2 vrchovaté lžíce povidel, 1 hrnek na jemno nastrohané mrkve, 1 hrnek na hrubo nastrohaných jablek, 1/3 hrnku řepkového oleje, 2 vejce

Nejdříve smíchejte sypké ingredience, pak tekuté, opatrně spojte a lžící nandávejte do košíčků, dokud nevypotřebujete veškeré těsto.

Těsto na muffiny je docela tuhé, měly by hezky vyběhnout, nahoře lehce popraskat a uvnitř být hutné :-)

Pečte na 180 stupňů asi 20 - 25 minut. Zkuste špejlí :-)

Zde je ještě pár odkazů na recepty, které doporučuji vyzkoušet :-)

Zmrzlina z banánu - <http://www.varilamysicka.cz/zdrave-recepty/bananacek-zdravy-domaci-nanuk>

Bramborové langoše z trouby - <http://www.varilamysicka.cz/zdrave-recepty/bramborove-langose-z-trouby>

Tuňákové karbanátky (chutnají dětem i dospělým)
<http://www.varilamysicka.cz/zdrave-recepty/tunakove-karbanatky>

Rychlý tvarožník - jednoduchý a výborný recept, nejčastěji dělám ze sezónního ovoce, třešně, broskve <http://www.varilamysicka.cz/zdrave-recepty/rychly-tvaroznik-se-spaldovou-krupici>

V případě dotazů se na mě můžete obrátit, další recepty najdete na webu

www.varilamysicka.cz

Ing. Kamila Metzová, zdravý životní styl v praxi

mail: kamila@varilamysicka.cz