

Snídaňové menu

Jahodovobanánové smoothie

Nutriční hodnota na jednu porci:			
Kcal	Bílkoviny	Tuk	Sacharidy
338	5	4	70

Ingredience (4 porce)
8 banánů
24 jahod
6 dcl mandlového mléka

POSTUP PŘÍPRAVY

1. Banány oloupeme, nakrájíme a vhodíme do odměrky MixSy. Přidáme jahody, které jsme hodinu předtím vložili do mrazáku nebo přidáme k čerstvým jahodám 2 kostky ledu.
2. Přilijeme mandlové mléko a vše pečlivě rozmixujeme.



3. Banánovojahodové smoothie nalijeme do sklenice a ihned podáváme. Chceme-li smoothie více našlehat, vytáhneme hlavici mixéru blíže k hladině a při šlehání nabíráme vzduch. Skvěle zasytí, dodá energii a jako snídaně je naprosto ideální.

Pomazánka z červené řepy

Nutriční hodnota na jednu porci:			
Kcal	Bílkoviny	Tuk	Sacharidy
256	6	21	4

Ingredience (4 porce)
4 čerstvé červené řepy
1-2 PL strouhaného křenu
250 g Lučiny
Sůl
Pepř
Anýz
Klíčky z červené řepy na ozdobu

POSTUP PŘÍPRAVY

1. Červenou řepu uvaříme pod tlakovou poklicí Syncro-Click a necháme vychladnout.



2. Nakrájenou na menší kousky rozmixujeme v procesoru MixSy, přidáme strouhaný křen a Lučinu a vše důkladně promícháme.
3. Ochutíme anýzem, solí a čerstvým pepřem. Pomazánku podáváme ozdobenou výhonky červené řepy.

Tousty s avokádovou pomazánkou a volskými oky

Nutriční hodnota na jednu porci:			
Kcal	Bílkoviny	Tuk	Sacharidy
355	9	28	11

Ingredience (4 porce)
4 celozrnné toasty
4 zralá avokáda
2 PL citronové šťávy
2 stroužky drceného česneku
4 vejce
1 PL olivového oleje
Sůl
Pepř

POSTUP PŘÍPRAVY

1. Zralá avokáda vydlabeme a dužninu jemně nakrájíme. Vložíme do MixSy a lehce rozmixujeme s citronovou šťávou a česnekem. Pomazánku osolíme a opeříme.
2. Na pánvi připravíme volská oka, která těsně před podáváním opeříme.



3. Plátky toustů potřeme avokádovou pomazánkou a navrch dáme volská oka. Podáváme na nasucho opečeném toastu posypané pažitkou.

Dýňový krém s parmezánem

Nutriční hodnota na jednu porci:

Kcal	Bílkoviny	Tuk	Sacharidy
146	1,5	13	6,5

Ingredience (4 porce)

600 g dýně
50 ml extra panenského olivového oleje
1 cibule
150 g mrkve, celeru, petržele
300 ml zeleninového vývaru
100 ml smetany
50 g sýru parmezán
10 g dýňového oleje
sůl

POSTUP PŘÍPRAVY

1. Do procesoru MixSy vložíme nahrubo nakrájenou petržel, celer a mrkev a krátce rozmixujeme.
2. Dýni očistíme a omyjeme, odstraníme semínka a nakrájíme i se slupkou na středně velké kostky.
3. Zeleninu zakápneme olivovým olejem a orestujeme. Přidáme cibuli a dýni, přiklopíme poklicí a podusíme.
4. Přilijeme zeleninový vývar, přičemž dbáme na to, aby hladina tekutiny nepřesáhla značku 2/3 na nádobě.



5. Jakmile dosáhne ukazatel na termokontrolu zeleného pole, vypneme ohřev a necháme 10 minut odpočinout.
6. Do polévky nalijeme smetanu, ochutíme solí a důkladně rozmixujeme s MixSy.
7. Pomocí lžice nastrouháme parmezán, naservírovanou polévku dochutíme několika kapkami dýňového oleje.

Bramborové noky s kapustou

Nutriční hodnota na jednu porci:

Kcal	Bílkoviny	Tuk	Sacharidy
330	13	12	43

Ingredience (4 porce)

500 g brambor varný typ „A“ nebo s červenou slupkou
2 žloutky
100 g hladké mouky
50 g parmezánu
400 g mladé kapusty
Olivový olej
sůl
Pepř

POSTUP PŘÍPRAVY

1. Brambory uvaříme i se slupkou, ještě horké oloupeme, nastrouháme, případně propasírujeme. Pro urychlení vaření můžeme použít tlakovou poklici Syncro-Clik.
2. Ihned přidáme žloutek, mouku, parmezán, sůl, pepř a rychle zamícháme.
3. Těsto upravíme do tvaru válečku a rozdělíme pomocí vidličky na malé kousky. Ty pak v dlaních vyválíme do tvaru kuličky.



4. Takto připravené noky opatrně vložíme do vroucí osolené vody a vaříme po dobu 2 - 3 minut, dokud nevyplavou na povrch.
5. Kapustu rozebereme na malé lístky. Uvařené noky okamžitě vhodíme na pánev s kapkou olivového oleje a kapustou, prohřejeme po dobu 30 vteřin a podáváme s olivovým olejem a parmezánem, dochucené čerstvým pepřem a solí.

Zeleninová rýže

Nutriční hodnota na jednu porci:

Kcal	Bílkoviny	Tuk	Sacharidy
299	11	17	31

Ingredience (4 porce)

300 g jasmínové rýže (uvařené den předem)
4 PL olivového oleje
3 vejce
1 cibule, svazek lahůdkové cibulky
Zelenina – ¼ brokolice, 1 mrkev,
50 g hrášku, 100 g sterilované kukuřice
5 výhonků zeleného chřestu – oloupaná dolní polovina
Čerstvý koriandr
Pepř a sůl
200 ml zeleninového vývaru
2 stroužky česneku
2 PL sójové omáčky

POSTUP PŘÍPRAVY

- Pro tento pokrm je nejlepší den předem uvařená rýže, která se méně lepí. Rýži jsme si přes noc uložili do VacSy nádoby. VacSy uchová potraviny 3-5x déle čerstvě.
- Na rozehřáté pánvi orestujeme krátce ale zprudka česnek s cibulí.
- Přidáme rozšlehaná vejce, která mícháme dokud neztuhnou.



- Postupně přisypáváme jednotlivé druhy zeleniny, přilijeme vývar, přisypeme uvařenou rýži a přiklopíme poklicí. Vypneme zdroj tepla.
- Po 3 – 5 minutách dochutíme koriandrem, sójovou omáčkou a podáváme. Rýže je velmi dobře stravitelná. Dobrou zprávou je, že bílá rýže obsahuje velmi málo tuku - necelý 1 gram na 100 g.

Mořský vlk s čočkou

Nutriční hodnota na jednu porci:

Kcal	Bílkoviny	Tuk	Sacharidy
485	34	12	63

Ingredience (4 porce)

2 mořské vlky
200 g drobné zelené čočky
2 šalotky
1 stroužek česneku
1 mrkev
1 stonek řapíkatého celeru
2 rajčata
50 ml olivového oleje
50 ml balzamikového octa
Špetka čerstvého tymiánu
1 snítka čerstvé pažitky

POSTUP PŘÍPRAVY

- Rybu si můžeme připravit jak v kulatém, tak oválném Zepter grilleru. My jsme zvolili oválný. Na studený griller položíme celé vykuchané a omyté ryby a přiklopíme poklicí. Nepřidáváme tuk, sůl ani jiné koření!
- Teplotu indukce nastavíme na 140 °C. Tuto teplotu zachováme 5 minut a poté indukci ztlumíme na 60 °C.
- Ryby připravujeme pod poklicí, kterou neodklápíme. Za 30 minut budou ryby hotové, není třeba je ani otáčet. Připravily se nám v páře, tedy nejzdravějším způsobem přípravy potravin. Ryby během přípravy nejsou vůbec cítit, protože pára nepřenáší žádné pachy.



- Než se udělají ryby, uvaříme si čočku. Do nádoby s čočkou nalijeme studenou vodu tak, aby hladina přesahovala 1 cm nad čočku. Jakmile se voda začne vařit, vypneme zdroj tepla a necháme čočku dojít. Čočku scedíme a trošku vody, ve které se vařila, si necháme bokem na pozdější použití.
- V nádobě orestujeme nakrájenou šalotku s česnekem, které jsme předtím zakápli lžičkou olivového oleje. Poté vložíme i mrkev a celer, které také orestujeme. Přidáme vařenou čočku a dochutíme tymiánem. Pokud je třeba, můžeme směs podlít trochou vody, ve které se čočka vařila, aby směs zůstala vláčná. Přidáme spařená rajčata, oloupaná a nakrájená na kostičky a dochutíme balzamikovým octem. Krátce prohřejeme.
- Čočku rozdělíme na talíře, navrch dáme porci vykostěné ryby bez kůže a ozdobíme tymiánem a čerstvou pažitkou. Dle chuti můžeme zakapat troškou prvotřídního olivového oleje. K rybě se skvěle hodí dobré bílé víno. Dobrou chuť!

Guláš s karlovarským knedlíkem

Nutriční hodnota na jednu porci:

Kcal	Bílkoviny	Tuk	Sacharidy
486	43	19	30

Ingredience (4 porce)

Guláš
800 g zadního hovězího
5 cibulí
3 stroužky česneku
200 ml tmavého piva (sladového)
Červená paprika
Mletý kmín
Pepř
Majoránka
400 ml masového vývaru
1 brambora
Karlovarský knedlík
250 g celozrnné housky
2 vejce
100 g celozrnné žitné mouky
2 dl mléka
Petrželka
Muškatový květ
Pepř

POSTUP PŘÍPRAVY

1. Nádobu zahřejeme. Hovězí maso nakrájené na kostky opečeme v nádobě bez přidání tuku. V Zepter nádobí není třeba používat na pečení a smažení žádné tuky.
2. Přidáme oloupanou a v procesoru MixSy nadrženu cibuli. Zalijeme masovým vývarem a přidáme červenou papriku, mletý kmín a pepř.
3. Přiklopíme tlakovou poklicí Syncro-Click a zapneme zdroj ohřevu na střední stupeň. Zepter Syncro-Click dokonale utěsní nádobu, vytvoří tlak



a urychlí proces vaření. Jakmile nám vyskočí tlakový kolíček, vaříme 10 minut.

4. Mezitím si připravíme karlovarské knedlíky v páře. Starší, tmavé celozrnné housky nakrájíme na kostičky. Smícháme je se žloutky, nasekanou petrželkou, moukou a mlékem, přidáme špetku muškátového květu a pepře a necháme asi 10 minut odležet.
5. Poté zlehka vmícháme sníh z bílků vyšlehaný s pomocí MixSy a těsto na karlovarský knedlík je hotové. Vytvarujeme ho do úhledné šišky, zabalíme do potravinářské folie, do které uděláme několik malých dírek a vložíme do děrované nádoby Zepter. Vaříme v páře asi 8 – 10 minut.
6. Odklopíme poklici Syncro-Click, přilijeme pivo (dle chuti) a přidáme nastrohanou bramboru na zahuštění. Dochutíme majoránkou, česnekem a ještě cca 10 minut povaříme pod pokličkou. Podáváme jako hlavní chod s karlovarským knedlíkem z celozrnného pečiva. Dobrou chuť!

Plněné zelné listy

Nutriční hodnota na jednu porci:

Kcal	Bílkoviny	Tuk	Sacharidy
239	14	13	18

Ingredience (4 porce)

12 zelných listů
2 brambory
80 g uzeného tofu
80 g Goudy
20 g parmezán
Tymián
Pažitka

POSTUP PŘÍPRAVY

1. Oloupeme brambory, opláchneme je a nakrájíme na malé kostky. Vložíme do nádoby a přilijeme sklenici vody. Přiklopíme poklicí a vaříme asi 15 minut v páře.
2. Uzené tofu, sýr Gouda a tymián posekáme v MixSy a smícháme s rozmačkanými bramborami a nasekanou pažitkou.
3. Omyjeme listy zelí. Do nádoby nalijeme 2 sklenice vody a nad vodu uložíme do nádoby s děrovaným dnem zelné listy. Přiklopíme poklicí a zapneme zdroj ohřevu na střední stupeň.
4. Když se šipka indikátoru tepelné regulace posune do zeleného pole, zmírníme intenzitu ohřevu a necháme zelné listy asi 10 minut vařit v páře. Poté je zchladíme ve studené vodě.



5. Doprostřed každého zelného listu dáme trochu nádivky a zabalíme tak, abychom vytvořili středně velké závitky, které můžeme spojit párátky.
6. Zelné závitky vložíme do děrované nádoby, přilijeme trochu vody, přiklopíme poklicí, zapneme zdroj ohřevu na střední stupeň a vaříme v páře cca 5 minut. Podáváme posypané strouhaným parmezánem. Dobrou chuť!

Kachní prsa à la pekingská kachna

Nutriční hodnota na jednu porci:

Kcal	Bílkoviny	Tuk	Sacharidy
1195	48	83	69

Ingredience (4 porce)

4 kachní prsa (1 ks cca 200g)

Směs koření: badyán, skořice, pískavice, citronová a pomerančová kůra, římský kmín, hřebíček, nové koření, anýz

1 l drůbežího vývaru

1 PL sezamového oleje

1 salátová okurka

Svazek jarní lahůdkové cibulky

Sůl

Slané palačinky

200 g hladké mouky

400 ml mléka

2 vejce

1 salátová okurka

4 zelené snítky z jarní cibulky

Sůl

Omáčka Hoisin

POSTUP PŘÍPRAVY

1. Kachní prsa lehce opečeme ze strany kůže a poté i z druhé strany, slijeme vyškvařený tuk a zalijeme vývarem.
2. Přidáme směs celého koření – badyán, skořici, pískavici, citronovou a pomerančovou kůru, římský kmín, hřebíček, nové koření, anýz.
3. Maso přikryjeme pokličkou, snížíme přívod tepla na minimum a maso táhneme cca hodinu při 60 °C. Poté necháme ve vývaru vychladnout.



4. Kachnu vyjmeme z vývaru, osušíme a těsně před podáváním ho opečeme dozlatova. Poté krájíme na plátky a servírujeme spolu s plněnými palačinkami a omáčkou Hoisin.

Omáčku Hoisin zakoupíme v běžném supermarketu.

5. Palačinky připravíme z klasického těsta, můžeme doplnit sekanou pažitkou. Po upečení palačinky potřeme omáčkou Hoisin a plníme salátovou okurkou krájenou na tenké nudličky a natí z jarní cibulky.

Středomořská rodinná pánev

Nutriční hodnota na jednu porci:

Kcal	Bílkoviny	Tuk	Sacharidy
320	21	20	13

Ingredience (4 porce)

500 g vepřové panenky

2 cukety

15 cherry rajčátek

3 maďarské papriky (bílé)

1 červená paprika (bell pepper)

Červené a zelené olivy

4 stroužky česneku

Svazek jarní cibulky

2 červené cibule

POSTUP PŘÍPRAVY

1. Maso vyndáme ze zavakuované nádoby. VacSy uchová potraviny 3-5x déle čerstvé.
2. Rozpálíme pánev a jakmile dosáhneme perla efektu, vložíme maso bez přidání tuku. Panenku zprudka opečeme z obou stran a ochutíme pepřem.
3. Orestované maso vyjmeme z pánve a dáme stranou.



4. Do vyhřáté pánve vložíme zeleninu nakrájenou na větší kousky. Přidáme olivový olej, větvičky rozmarýnu, jemně osolíme a přiklopíme poklicí. Jakmile se ukazatel na termokontrolu dostane do zeleného pole, vložíme navrch orestovanou panenku a vypneme zdroj tepla.
5. Pod poklicí pokrm ponecháme ještě 10 – 15 minut. Maso nakrájíme na plátky a podáváme.

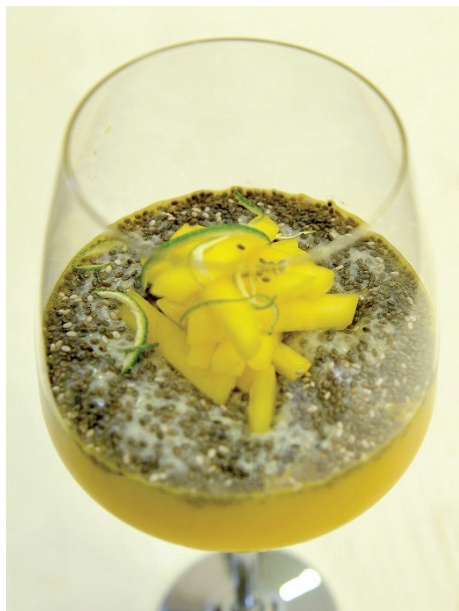
Mangový krém s chia

Nutriční hodnota na jednu porci:

Kcal	Bílkoviny	Tuk	Sacharidy
284	9	13	27

Ingredience (4 porce)

2 zralá manga
400 ml mandlového mléka
4 PL chia semínek
Šťáva a kůra ze 2 limetek
Třtinový cukr
100 g řeckého jogurtu



POSTUP PŘÍPRAVY

1. Řecký jogurt rozmícháme s mandlovým mlékem a přidáme chia semínka. Necháme chvíli stranou nabobtnat.
2. Mango rozpůlíme, odstraníme pecku, půlky nařízneme nožem na kostičky a vydlabeme je lžící. Několik kousků manga si necháme stranou na ozdobení: Zbytek manga rozmixujeme na hladký krém.

3. Rozdělíme krém do skleniček, navrstvíme na něj směs jogurtu a mandlového mléka s chia semínky. Ozdobíme kostičkami manga a špetkou strouhané kůry z limetky. Můžeme dochutit limetovou šťávou a třtinovým cukrem.

Jablka v javorovém sirupu se zmrzlinou

Nutriční hodnota na jednu porci:

Kcal	Bílkoviny	Tuk	Sacharidy
465	3	8	101

Ingredience (4 porce)

4 jablka
200 ml bílého vína
100 ml javorového sirupu
Citrónová kůra ze 2 citrónů
Vanilková zmrzlina
60 g jablečných křížal na ozdobu
Čerstvá meduňka na ozdobu



POSTUP PŘÍPRAVY

1. Do nádoby nalijeme bílé víno, přidáme javorový sirup, citrónovou kůru a kapku citrónu, přiklopíme poklicí a přivedeme k varu.
2. Oloupeme jablka, nakrájíme je na čtvrtiny a vložíme je do vroucí směsi. Jablka necháme uvařit do měkka (asi 5 minut). (Šipka indikátoru tepelné regulace se nachází v zeleném poli.)
3. Vyjmeme je ze směsi a necháme je stranou vychladnout tak, aby byla vlažná.

4. Směs zredukujeme – tzn. necháme poněkud vyvařit v nádobě bez pokličky, aby směs zhoustla.
5. Do každé misky Baron vložíme jedno jablko. Na jablko můžeme přidat kopeček vanilkové zmrzliny a zalijeme ho horkým sirupem. Následně podáváme ozdobené jablečnými křížalami a čerstvou meduňkou. Dobrou chuť!