

www.monikahem.cz

 DOKONALÁ
POSTAVA



ŠTÍHLEJŠÍ DÍKY
SNÍDANI

aneb jak dostat svoje chutě pod kontrolu



 DOKONALÁ
POSTAVA

*Opečená semínka
dýně a slunečnice
tentokrát naslano*



Jestli **sladká snídaneň** není nic pro vás, vyzkoušejte snídani ze **slunečnicových a dýňových semínek** a zeleniny. Moje oblíbená variace **prudce orestované (sezónní) zeleniny**, pro milovníky ostrých jídel dotažená čili papričkou. Nebojte se se druhy zeleniny experimentovat. A té máme teď v létě hezký výběr:



Potřebujeme:

(na jednu porci)

3 lžíce **dýňová semínka**

3 lžíce **slunečnicová semínka**

1 porce zeleniny

(šalotka, paprika červená a žlutá, rajče, čili paprička)

1 lžička oleje

na špičku nože máslo

špetka soli, pepř, kurkuma

(2x pánvička)

BÍLKOVINA:

mandle, slunečnicová semínka

Opečená semínka dýně a slunečnice tentokrát naslano

JAK na to:

- ✓ Všechnu zeleninu pečlivě opláchneme a začneme krájet na proužky.
- ✓ Na lžičce oleje orestujeme nejdříve šalotku, postupně jak krájíme, přidáváme papriku, osolíme, opepříme.
- ✓ Až paprika lehce za 5 minut zkřehne, přidáme mezitím nakrájené rajče, případně i čili papričku.
- ✓ Současně si vedle nasucho opečeme semínka. Ideálně je použít semínka, které máme namočená ve vodě už od večera den předem. Jsou pak lépe stravitelná (a mají větší objem).
- ✓ Křehkou zeleninu přendáme do talíře a zasypeme semínky.

Jestli vám postup lehce připomíná lečo z dětství, tak to ani náhodou. Tentokrát nalákáte celou rodinu, takže je potřeba předem počítat s adekvátním množstvím.



 DOKONALÁ
POSTAVA

*Blesková snídaňová
zeleninová polévka*

Je úplně jedno, jestli je už ráno horko. Malá **porce lehké zeleninové polévky** vždy přijde k chuti.

Pochutnáte si, je rychlá na přípravu a pak je tady prostor si vybrat, s čím ji můžete kombinovat. Tak, aby vás jak chuťově a svou sytostí dostatečně uspokojila. Můžete si ji **připravit večer, do sklenice na ráno**.

Vyzkoušejte s fetou nebo balkánským sýrem, čerstvým sýrem, nadrobno nakrájenou šunkou, nebo opět opraženými semínky.



Potřebujeme:

(na jednu porci)

1 porce zeleniny: cibule,
cuketa

(brokolice, nať petržele,
květák, mrkev, dýně).

1 lžička oleje

na špičku nože máslo

špetka soli, pepř, na
špičku nože kurkuma

stroužek česneku.

2 lžíce ovesných vloček,

1 lžička kvalitního
zeleninového bujonu

Univerzální polévka

Blesková snídaňová zeleninová polévka

JAK na to:

- ✓ Nejdříve si připravíme zeleninu: Cuketu nakrájíme na stejně velké kousky cca 2x2 cm, stačí opláchnout, neloupeme. Cibuli nakrájíme na tenká kolečka. Stejně postupujeme s jakoukoli zeleninou.
- ✓ Do hrnce dáme rozpálit lžičku kvalitního oleje (arašídový, řepkový) s máslem a krátce orestujeme kolečka cibule. Přidáme zeleninu a ovesné vločky.
- ✓ Osolíme, opepříme, zalijeme vařící vodou (dle množství zeleniny a strávníků) a dochutíme lžičkou kvalitního zeleninového bujonu.
- ✓ Vaříme maximálně 10 minut aby zůstala zelenina lehce křupavá. Rozmixujeme tyčovým mixérem. Dochutíme čerstvě mletým pepřem, zelenou petrželkou.

Podáváme teplou i studenou, je krásně krémová.

S kouskem žitného chleba, pouze doplníme bílkovinu: přidáme sýr, kostičky tofu nebo kousíčky šunky nebo semínka. Ještě kousek ovoce a máme hotovou kompletní snídani.



*Pikantní lečo na
toustu se sýrem*

Není nic jednoduššího pro přípravu než klasické lečo. Zapomeňte na rozblemcanou a rozvařenou zeleninu zamíchanou rozkvedlaným vajíčkem. Když se zachová struktura zeleniny díky pouze opékání, je to neskutečná pochoutka. Teplá i studená. Je jenom na vás, kdy stíháte jeho přípravu ...

A také pro jakou kombinaci se rozhodnete.

Potřebujeme:

(na 3 porce)

1 porce zeleniny:

1 šalotka nebo ½ cibule,

2 papriky, 4 rajčata.

1 lžíce oleje, sůl, čili

paprička, lžíce olivového
oleje na závěr.

BÍLKOVINA: vejce 2 ks, sýr ,
šunka.

Pikantní lečo 100x jinak

JAK na to:

- ✓ Základ je co největší pánev. Jestli máte malou, použijte dvě.
- ✓ Očištěnou cibuli nakrájíme na tenčí kolečka, která postupně restujeme na rozpáleném oleji. Mícháme, opékáme.
- ✓ Postupně začneme krájet na proužky papriku: cibuli dáme na pánvičce ke straně, uprostřed restujeme kousky papriky. Bez pokličky, bez vody, na středním plameni.
- ✓ Vše smícháme dohromady, dáme po obvodu pánvičky a postupně přidáme nakrájená rajčata, bude se to lehce připalovat. Nevadí, stačí míchat, je to bleskovka. Na poslední minutu přidáme lžici olivového oleje, zasypeme nasekanou zelenou celolistou petrželkou, zamícháme.
- ✓ Máme hotovo, servírujeme s kouskem chleba. Se sýrem, volským okem, šunkou.

Jestli máte malou pánev, je fajn dělat rajčata samostatně a pak vše smíchat dohromady.

V budoucnu můžeme do pánvičky se zeleninou přidat opékat také kolečka brambor od večere. Dokonalá kombinace s vajíčkem. Vyzkoušejte.



DOKONALÁ
POSTAVA

PIKANTNÍ LEČO
100x jinak

Lečo bez vajíčka? Proč ne, i když s vajíčkem je nejlepší. Udělejte si základ, a kombinace je na vaší fantazii. Studené ve sklenici vydrží 1-2 dny. Pak se stačí rozhodnout jestli si vše ráno krátce ohřejete, nebo použijete jako zeleninovou pomazánku ... A dalších pár snídaní je na světě.



 DOKONALÁ
POSTAVA

*Lečo nebo italská
caponata nebo
ratatouille*

Vždy je to o kvalitě vstupních potravin. Tím spíše zeleniny. A pak také o délce přípravy. Základ je na pánvičku přidávat postupně od nejpevnějších kousků jako je lilek a květák po křehčí kousky jako jsou houby a cukete. Postupně, míchat, opékat, nedusit, opékat...

Potřebujeme:

Cibule, šalotka, řapík celeru, paprika červená, zelená, žlutá.

Rajčata, lilek, žampiony.

Sůl, čili, kapary, olivový olej.

Co nejširší pánvičky, ideálně samostatnou pro lilek nebo rajčata.

Křupavá zelenina celého světa

Italská caponata:

- ✓ Nejdříve jde pokaždé na kolečka cibule a řapíkatý celer.
- ✓ Na samostatné pánvičce – po celou dobu opékáme na 1 lžíci oleje osolené kostičky 2x2 cm.
- ✓ K cibuli a celeru postupně přidáváme kostičky papriky.
- ✓ Opékáme, dáme stranou, přidáme nové kousky papriky a pak rajčete. Opékáme, mícháme, dáme na kraj pánvičky, pořád dokola.
- ✓ Dochutíme solí, čili papričkou, pár kousky kapary, sekanou petrželkou.
- ✓ Do hotového přidáme na závěr 1-2 lžíce olivového oleje.

Rychlé, jednoduché, dokonalé. Studené i teplé, na vidličku nebo kousek topinky.

Jestli vynecháte řapík celeru a přidáte žampiony, vznikne vám chuťově dokonalé ratatouille.



 DOKONALÁ
POSTAVA

*Pečené kousky
kuřete s hráškem
a mrkví*

Není nic jednoduššího, než když můžete připravit **jídlo z jednoho hrnce**. A právě pro pečení masa rovnou s hromadou různé zeleniny (dokonce i ovoce) tohle vaření prostě miluji. Stačí si vše připravit a výsledek je vždy bezkonkurenční. A vše lze na druhý den servírovat i ke snídani.

Potřebujeme:

(na jednu porci)

1 porce zeleniny
(šalotka, mrkev, hrášek)

Kuře (prsa, stehno)

sůl, pepř, kurkuma

1 lžička kvalitního
zeleninového bujonu

(hrnec do trouby)

BÍLKOVINA: kuře

Pečené kousky kuřete s hráškem a mrkví

JAK na to – den předem:

- ✓ Nejdříve si rovnou rozpálíme troubu na 225°C. Omyté **porce kuřete osolíme, opepříme, rozložíme na dno hrnce**. Počkáme, než bude trouba dostatečně horká a vložíme na prvních 15 minut ať se nám masíčko prudce zatáhne a zachová si všechny chutě.
- ✓ Po 15 minutách podlijeme malou skleničkou vody (pozor, prská).
- ✓ Mezitím si připravíme zeleninu. Skvělá je kombinace šalotky, baby mrkvičky a hrášku. Ideální na jaře, když je mladoučká mrkev i hrášek. Přidáme ji také do hrnce, dochutíme lžičkou kvalitního zeleninového bujonu rozpuštěného ve vodě. Přidáme špetku kurkumy. V troubě ponecháme již pouze na 10 – 15 minut. Kousky kuřete by již měli být dostatečně propečené.
- ✓ Zbytek roku je skvělá také mražená verze, v krajním případě i konzervovaná - to však zeleninu přidáváme k již hotovému masu pouze dostatečně prohřát a nasáknout chutě z výpeku kuřete.

Do 30 minut máme vše na stole, přidáme malý čerstvý salátek, krajíček žitného chleba. Ideální na druhý den ke snídani, klidně sebou.



 DOKONALÁ
POSTAVA

*Zelené fazolky s
kousky dušené
šunky*

Také milujete fazolové lusky? Není nad čerstvé, i když je s nimi více práce je očistit. Stojí to za to! A navíc, mražené jsou dostupné po celý rok. Ideální a **dokonalá příloha prakticky k čemukoliv.** **Nebo jednoduché jídlo** rovnou z pánvičky. Vyzkoušejte jednoduchou klasiku s dušenou šunkou.

Potřebujeme:

(na jednu porci)

1 porce zeleniny
fazolové zelené lusky
šalotka

1 porce dušená šunka

1 lžička oleje

na špičku nože máslo

špetka soli, kurkuma, čili

čerstvě namletý pepř

stroužek česneku

(větší, vyšší pánvička

s pokličkou)

BÍLKOVINA:
dušená šunka

Zelené fazolky s kousky dušené šunky

JAK na to:

- ✓ Pokud máme čerstvé fazolky, důkladně je očistíme, zbavíme „vousů“. V cedníku propláchneme vařící vodou.
- ✓ Na pánvičce si na oleji osmažíme dozlatova nadrobno nakrájenou šalotku, a česnek. Osolíme a ochutíme ještě špetkou soli, čili a kurkumy.
- ✓ Pak přidáme **dušenou šunku**, také nakrájenou na kostičky.
- ✓ Dále přidáme lusky, osmažíme, podlijeme na dně pánvičky vařící vodou a dusíme krátce, stačí 10 minut.
- ✓ Hotové dochutíme čerstvě mletým pepřem.

Ani to nemusíte dávat na talíř. Chutná báječně rovnou z pánvičky. Klidně pak použijte krajíc žitného chleba, aby na pánvičce nezbyla ani kapka absolutně dokonalého výpeku.

Než Vás pustím ...

Ještě jednou Vám děkuji, že jste si stáhli tenhle můj **malý „nástřel“ receptů ke snídani.**

Věřím, že Vám to přineslo dostatek inspirace a podnětných faktů.

Jestli se je **rozhodnete vyzkoušet hned teď**, nebo až v budoucnu, je to Vaše volba. Držím palce.

Odkládání na jindy totiž zmizí v nedohlednu.

Možná vás překvapí svou dokonalou chutí.

Budu se těšit, dejte vědět.

S láskou, Monika



 DOKONALÁ
POSTAVA

Zelenina pečená na pečícím papíře. Pouze lejce osolená a zakápnuta olejem je hotová, když si připravíte stejně malé kousky, za 25 minut při 180 °C.

A kombinace? Jen tak na vidličku k čemukoli nebo s vykapaným jogurtem.



 DOKONALÁ
POSTAVA

Paprikové lečo ještě na pánvičce doplníte vajíčkem.
Jedna porce: 2 vajíčka.



DOKONALÁ
POSTAVA

Rychlovka na hoblince máse jsou zelené fazolky a hrášek.
Se šunkou, vajíčkem, sýrem nebo i semínky.



 DOKONALÁ
POSTAVA

Ideální pozdní nedělní oběd:

Vařené brambory nakrájet na tenké plátky, přidat jakoukoli zeleninu na tenké plátky (cibule, žampiony, cuketa, mrkev, celer...) Přidat vajíčka a máte omeletu z pánvičky, nebo parádu z plechu.

A výsledek stojí za to, věřte mi!



 DOKONALÁ
POSTAVA

A obyčejná míchaná vajíčka?
Hlavně ať jsou šťavnatá!