

SLADKÁ SÚŤAŽ: ZA PISTÁCIOVÚ TORTU POŠLEME KÁVOVAR!

Dobré jedlo

Február 2021 / 2,29 €



261

receptov
a tipov

NA DOMÁCU ÁZIU

ŠŤAVNATÉ DEZERTY Z ANANÁSU

DOKONALÉ TRHANÉ MÄSKO

Naučte sa

BUCHTY BEZ LAKTÓZY

NAJLEPŠIE TATARÁKY

SLADKOSTI Z KÁVY

*Opekaná ryža
nasi goreng so
zeleninou a s čili*

Pestré menu na doma!

Morčacia polievka s cícerom, pomaly pečené pliecko v zemiaku, tekvicová omáčka s cviklovými fašírkami, minibábovky s tvarohom a brusnicami

m
NEWS & MEDIA
holding



Pre *ľahšie* dni

Tiež ich potrebujete? Stavte na zdravé, nutrične vyvážené dobroty známej českej fitness food blogerky Bajoly. Budú vám chutiť.



HUSTÁ TEKVICOVO-HRACHOVÁ POLIEVKA

6 PORCIÍ, PRÍPRAVA 30 MINÚT,
VARENIE 40 MINÚT

- 50 g žltého hrachu • 500 ml vody
- 500 g hokaida • 1 l kuracieho vývaru (vody) • 1 cibuľa • 1 lyžička kari
- 1 lyžička soli • pol lyžičky mletého čierneho korenia • repkový olej
- kefir, tekvicové a slnečnicové semiačka na podávanie

1. Hrach namočte na noc do vody.
2. Hokaido nakrájajte na kocky, cibuľu najemno a orestujte ju na troche olivového oleja vo vyššom hrnci. Pridajte hokaido, zliaťte hrach, kari a restujte asi 5 minút. Osolte, okoreňte a zalejte horúcim vývarom (vodou). Varte na nižšom plameni asi 40 minút, kým všetko nezmäkne.
3. Polievku rozmixujte dohladka, rozložte do tanierov a ozdobte kefirom aj semiačkami. Môžete podávať.

„Ak do polievky nakrájate uvarené kuracie (morčacie) mäso a ako prílohu k nej ponúknete celozrnné pečivo, posluží ako výdatný hlavný chod“ radí Olga.

MRKVOVÁ FITNESTORTA

12 PORCIÍ, PRÍPRAVA 60 MINÚT,
PEČENIE 45 MINÚT

- 200 g celozrnej špaldovej múky
- 200 g hladkej pšeničnej alebo špaldovej múky • 2 lyžičky mletej škorice • 2 lyžičky kypriaceho prášku • 2 lyžičky jedlej sódy
- 2/3 lyžičky muškátového orieška
- 300 g očistenej mrkvy (+ na ozdobu)
- 220 g ananásu • 140 g vlašských



foriem vyložte papierom na pečenie.
 2. V jednej mise zmiešajte všetky suché suroviny na cesto. Potom v mixéri so sekáčikom rozmixujte očistenú mrkvu aj ananás. Zmiešajte ich a pridajte kefír.
 3. V ďalšej mise vymiešajte vajcia, jablkové pyré, vanilkový extrakt a sladidlo. Teraz spojte suchú zmes s vaječnou a nakoniec pridajte mrkvovú. Dobre premiešajte a cesto rozdeľte do pripravených foriem. Pečte 45 minút na 180 °C. Urobte test špajdlou. Korpusy nechajte vychladnúť a vyberte z foriem.
 4. Zatiaľ urobte plnku: Len zmiešajte všetky suroviny.
 5. Môžete vrstviť tortu: Spodný korpus dobre natrite krémom a prikryte druhým korpusom. Ten potrite krémom zhora aj dokola, nakoniec tortu ozdobte orechmi a plátkami mrkvy. Dajte do chladničky stuhnúť a môžete servírovať.

CVIKLOVÁ FITNÁTIERKA

8 PORCIÍ, PRÍPRAVA 10 MINÚT

• 200 g u varenej cvikly • 150 g nízkotučného tvarohu • 50 g nízkotučného krémového syra (izbovej teploty) • soľ, korenie • celozrnné pečivo a zelenina ako príloha

Cviklu nastrúhajte nahrubo. Dobre vymiešajte tvaroh so syrom, pridajte cviklu a nátierku podľa chuti osolte a okoreňte. Podávajte ju s celozrnným pečivom a plátkami cvikly.

orechov nasekaných na jemno (+ na ozdobu) • 200 ml kefíru • 4 vajcia
 M • 110 g jablkového pyré bez cukru
 • 2 lyžičky vanilkového extraktu • 160 g sypkého sladidla bez kalórií

Na plnku:

• 250 g nízkotučného tvarohu
 • 250 g nízkotučného krémového syra (Philadelphia, žervé) • 1 odmerka sladidla (sukralózy) bez kalórií

1. Pripravte 2 tortové formy (20 cm), aby ste oba korpusy upiekli naraz. Dno



radí Olga Bajková
 fitness food blogerka,
www.bajolafit.cz

Ako sa po Vianociach vrátiť do formy?

1. *Jedzte najmä priemyselne nespracované alebo minimálne spracované potraviny s vysokým obsahom bielkovín, vyváženým pomerom komplexných sacharidov a zdravých tukov s dostatočným obsahom vlákniny a výživných látok – vitamínov, minerálov. Všetko v správnom množstve, ani málo, ani veľa.*

2. *Nespoliehajte sa na low carb (nízkosacharidové) diéty, pretože cukry potrebujete pre zdravé svaly aj správnu funkciu mozgu. Vlastne neodporúčam žiadne diéty, ale postupné zmeny návykov.*

3. *Varte! Iba tak budete presne vedieť, čo jete.*

4. *Zamerajte sa spomínané bielkoviny, komplexné sacharidy, ovocie a zeleninu. Obmedzte tuky, najmä tie nasýtené.*

5. *Neexistuje žiadne zázračné jedlo, vďaka ktorému sa chudne, respektíve zostáva dlhodobo vo forme. Nepomôže, ak budete jesť dva týždne uhorky a na mesiac sa vzdáte suchej salámy či piva.*

6. *K stravovaniu treba pristupovať komplexne a udržateľne. Určite neskáče z extrému do extrému.*

7. *Pitný režim? Voda je síce dôležitá, ale určite nepomôže, ak sa budete prelievať litrami minerálky či detoxovými čajmi. Stavte radšej na potravinách s vyšším obsahom vody.*

8. *Eliminujte stres a viac sa hýbte – upratujte, varte, choďte so psom, chodievajte väčšinou pešo. Možno sa vám to nezdá, ale ide o veľmi efektívnu cestu, ako zvýšiť výdaj energie.*