



Recept na odlehčené Vánoce

Na Vánoce jsme odmala zvyklí si dopřávat. Nejen více sladkostí, ale jídla celkově. Vánoce jsou svátky odpočinku. Odpočinek má většina z nás spojený s návštěvami svých příbuzných a známých. Na takových návštěvách se většinou stoly podlamují pod vším tím jídlem. Přichystejte i vy vánoční tabuli, ale zdravěji a o něco lehčí.

Tipy jak přežít Vánoce bez zbytečných kil navíc

- › Místo sladkostí si nakupte více ovoce (můžete i sušené, ale ani s ním to nepřehánějte).
- › Na polevu používejte čokoládu s obsahem 75% kakaa, upečte cukroví ze špaldové mouky a nepřehánějte to s cukrem ani tukem.
- › Dejte si pár kousků cukroví ke snídani nebo svačině. Nikoliv jen tak mezi jídly.
- › Budte připravení a mějte dostatek zeleniny, snažte se ji neopomíjet a jíst každý den.
- › Dříve, než půjdete na návštěvu, alespoň trochu se doma najezte, ať nepřijдете vyhladovělí (například vypijte zeleninové smoothie s avokádem).
- › Nevytvářejte velké zásoby jídla (nekupujte víc, než dokážete sníst).
- › Nikdy neříkejte: „Jsou přece Vánoce,“ protože za týden, až se postavíte na váhu, budete litovat.

RYBY

Kapr pečený v troubě

323 kcal/1351 kJ versus smažený kapr **558 kcal/2334 kJ**

- › 4 porce kapra
- › 2 stroužky česneku
- › 2 lžíce másla
- › drcený kmín
- › olej
- › citronová šťáva
- › sůl
- › petrželka
- › brambory

Porce kapra prosolíme, jemně potřeme česnekem a okmínujeme. Vložíme na rozehřátý olej a opečeme po obou stranách. Těsně před podáváním přelijeme rozehřátým máslem, pokapeme citronovou šťávou a posypeme nasekanou petrželkou. Podáváme s bramborem.



Filet ze pstruha pečený na másle s rozmarýnem

250 kcal/1046 kJ

- › 4 filety pstruha
- › citronová šťáva
- › 4 větvičky rozmarýnu
- › 4 polévkové lžíce másla
- › sůl
- › pepř

Pstruha osolíme, opepříme, pokapeme šťávou z citronu a položíme na každý filet větvičku rozmarýnu. Ve velké pánvi rozpustíme máslo a rybu prudce opékáme na straně, kde je kůže. Na druhé straně není třeba rybu opékat, nicméně i tuto stranu můžeme opéct. Podáváme s lehkým bramborovým salátem nebo bramborovým pyré.



Okoun s hořčičnou omáčkou

219 kcal/916 kJ

- › 4 porce okouna
- › citronová šťáva
- › snítka kopru
- › lžička medu
- › 5 lžic hořčice plnotučné
- › sůl
- › pepř

Okouna osolíme, opepříme, pokapeme šťávou z citronu. Pečeme na pečicím papíře v troubě asi 15–20 minut při 200 °C. Připravíme si omáčku smícháním hořčice s pár kapkami citronové šťávy, nejmenno nasekaného kopru a medu. Podáváme s grilovanou zeleninou nebo vařeným bramborem.

DALŠÍ TRADIČNÍ POKRMY

Kachní prso pečené s jablkem a batátovým pyrém

340 kcal/1423 kJ versus kachna s knedlíkem a se zelím **679 kcal/2840 kJ**

- › 4 kachní prsa
- › 1 jablko
- › bylinky
- › 2 batáty
- › 1 stroužek česneku
- › 1 cm zázvoru
- › sůl
- › pepř

Jablko rozkrojíme, zbavíme jádřinců a nakrájíme na malé kostičky.

Kachní prsa omyjeme, osušíme a položíme je kůží nahoru. Na vrchní straně s kůží vytvoříme ostrým nožem po celé délce zářezy asi půl centimetru od sebe, další zářezy provedeme napříč, aby vznikla jemná mřížka. Kůže tak bude křupavá, zlatá a vypeče se z ní tuk.

Maso po obou stranách osolíme, opepříme a posypeme jemně nasekanými bylinkami. Přimáčkneme je k masu a prsa položíme kůží na studenou pánev

bez tuku. Zapneme vařič na plný výkon a opékáme 8–10 minut tak, aby kůže zezlátla a vypekl se tuk. Přidáme kostičky jablek a opékáme vše společně.

Předehřejeme troubu na 170 °C. Prsa otočíme a opékáme spolu s jablky ještě další 2–3 minuty. Do masa nepícháme, na otáčení použijeme pinzetu nebo obracečku. Potom ho přendáme na pekáček kůží nahoru, zasypeme jablkem a dopečeme 8–10 minut v troubě tak, aby maso zůstalo šťavnaté a nevysušené.

Batátové pyrém připravíme tak, že batáty uvaříme v solené vodě doměkka, slijeme je a mixérem mixujeme pyrém do hladké konzistence. Pokud je pyrém hustý, přilijeme trochu vody. Dosolíme dle chuti a přidáme jeden stroužek prolisovaného česneku a asi 1 cm nastrohaného zázvoru.

Upečená prsa vyjmeme z trouby a nechám ještě zhruba 10 minut odpočívat. Těsně před servírováním je nakrájíme ostrým nožem na šikmé řezy. Podáváme s batátovým pyrém a pečeným jablkem.



Houbový kuba

367 kcal/1535 kJ

- › 3 hrsti sušených hub
- › mléko na namočení hub
- › 300 g krup
- › 3 lžíce másla
- › sůl
- › 2 velké cibule
- › hrst majoránky
- › 1 lžička mletého kmínu

Houby namočíme do mléka alespoň hodinu před vařením. Pak je během 5 minut povaříme a slijeme. Kroupy propláchneme vodou. Část másla rozpálíme v hrnci a kroupy na něm krátce osmahneme. Přelijeme vodou a uvaříme doměkka.

Cibuli orestujeme v pánvi na zbytku másla, přidáme houby, kmín a asi pět minut dusíme. Směs zamícháme k uvařeným krupkám, přidáme česnek, majoránku a pepř, dosolíme a zapékáme ve vymazaném pekáčku asi dvacet minut.

DALŠÍ TRADIČNÍ POKRMY

Bramborový salát

248 kcal/1040 kJ versus
klasický bramborový salát **421 kcal/ 1761 kJ**

- › 600g brambor
- › 3 vejce
- › 4 sterilované okurky
- › 1 středně velká cibule
- › sůl
- › pepř
- › 1 polévková lžíce majonézy light
- › 2 polévkové lžíce zakysané smetany (8% tuku)
- › 150g kořenové zeleniny (mrkev, celer, petržel)
- › 2 polévkové lžíce plnotučné hořčice

Brambory ve slupce a kořenovou zeleninu uvaříme v osolené vodě doměkka, vejce natvrdo. Brambory oloupeme a společně se zeleninou a vejci nakrájíme na menší kostičky.

Přidáme majonézu, zakysanou smetanu, hořčici, nadrobno nasekanou cibulku a na kostičky nakrájené okurky. Dle chuti osolíme a opepříme.

Když máme všechny suroviny v jedné míse, začneme salát lehce míchat. Mícháme opatrně, aby místo salátu nevznikla lepivá kaše. Po zamíchání a případném dochucení necháme v lednici odležet do druhého dne.



Novoroční čočkový salát

327 kcal/1386 kJ versus čočka nakyselo s párkem a vejcem **605 kcal/2530 kJ**

- › 300g čočky
- › 1 lžíce citronové šťávy
- › 1 červená cibule
- › 1 střední mrkev
- › sůl
- › pepř
- › tymián
- › olivový olej

Čočku přebereme a uvaříme podle návodu na obalu. Na trošce oleje orestujeme najemno nakrájenou cibulku. Přidáme uvařenou čočku a na malé kostičky pokrájenou mrkev. Zakápneme citronovou šťávou, osolíme, opepříme a přidáme asi 1 lžičku čerstvého tymiánu.

SILVESTROVSKÉ JEDNOHUBKY

Bruschetta s kozím sýrem a fíky

90 kcal/378 kJ

- › 150g tmavé bagetky
- › 2 polévková lžíce olivového oleje
- › 120g kozího sýra
- › 4 ks čerstvých fíků
- › snítka rozmarýnu
- › 1 lžička medu

Tmavou bagetku nakrájíme šikmo na tenké plátky, pokapeme olivovým olejem a dáme na pečicí papír do trouby asi na 8 min na 150 °C.

Po opečení potřeme česnekem, jako topinku.

V misce smícháme rozdrobený kozí sýr s rozmarýnem a směs vrstvíme na hotové bruscetty.

Ozdobíme čtvrtkami fíků a zakápneme medem.



Melounové špízy se sušenou šunkou

168 kcal/706 kJ

- › 300g žlutý meloun
- › 200g parmská šunka
- › špejle

Meloun zbavený slupky a pecek nakrájíme na tenčí špalíčky, které pak obalíme šunkou, napícheme na špejli vždy 2 takové špalíčky a podáváme.



Krevetové špízy se sušenými rajčaty

64 kcal/271 kJ

- › 200g krevet
- › 100g naložených sušených rajčat
- › olivový olej
- › 2 stroužky česneku

Česnek nakrájíme na tenké plátky. Orestujeme na olivovém oleji. Opatrně vyndáme česnek kuchářskou pinzetou nebo vidličkou. Do pánve dáme krevety a restujeme z obou stran asi 3 minuty. Napícháme na špejli střídavě krevety a rajčata. Podáváme na talíři obloženém rukolou.



LEHKÝ BRAMBOROVÝ SALÁT

4 PORCE • 20 MINUT • 399 KCAL / 1675 KJ NA PORCI

bílkoviny 4,3g | sacharidy 31g | tuky 28g | vláknina 4g

- 750 g brambor
- kůra z 1 citrónu
- šťáva z 1 citrónu
- 10 g dijonské hořčice (1 PL)
- 120 ml olivového oleje
- petrželka (dle chuti)
- 50 g jarní cibulky
- sůl (dle chuti)



Brambory uvaříme ve slupce doměkka (cca 12 minut), oloupeme a nakrájíme na drobné kostičky.

Nastrouhanou citrónovou kůru prošleháme s citrónovou šťávou a hořčicí a poté postupně opatrně přiléváme olej.

Zálivku promícháme s bramborami, přidáme nasekanou petrželku a nadrobno nakrájenou jarní cibulku a salát dle chuti osolíme.

Lehký bramborový salát podáváme vychlazený.



vhodné pro
celou rodinu



vhodné pro
vegetariány



bez lepku



bez laktózy



LIVEMOTION