

Rodině z kuchyně

	Pondělí	Úterý	Středa	Čtvrtek	Pátek	Sobota	Neděle
Snídaně 	toasty na sladko se skořicí a medem - Dospělí: žitný chléb - Děti: běžné pečivo nebo loupák	ovesná kaše, hroznové víno 	sýr, zelenina, ovoce - Dospělí: žitný chléb - Děti: běžné pečivo, máslo	květákové krokety a vejce - Dospělí: žitný chléb - Děti: běžné pečivo 	dýňová pomazánka, polovinu nechte dětem na sobotní svačinku - Dospělí: žitný toast - Děti: běžný toast	granola z ovesných vloček s rostlinným jogurtem	vejce na obláčku TIP 5 - Dospělí: žitný chléb - Děti: běžné pečivo
Svačina pro děti	šunka, pečivo, zelenina, ovoce	sýrová pomazánka, chléb, zelenina a jablko	koláč, jablko	vaječná pomazánka s pažitkou, salátová okurka, jablko	toast se šunkou a sýrem, zelenina	dýňová pomazánka od včera se zeleninovými hranolky	tvaroh, ovoce
Oběd 	bramborové placky od neděle se zeleninou, vejce	žitný chléb s avokádem a vejci, ovoce Děti: pečivo	hrachová polévka s kozím sýrem	1/2 cukety od včera, pečivo	hrachová polévka od středy se slaninou	thajský hovězí salát  TIP 4	karbanátky s bramborem 
Svačina pro děti	jablko s mrkví, skořicí a ořechy	kefir a koláč	ovocná kapsička	shake z kefiru s ovocem	tvaroh s ovocem, špaldové tyčky	granola od snídaně + mléko a ovoce	strouhaná jablka s mrkví a skořicí, ořechy či rozinkami
Večeře 	koprovka s fazolkami Děti: běžné pečivo  TIP 1	krutí stehno s těstovinami, zelenina - řepa Děti: běžné pečivo	polovina cuket plněných mletým masem, druhou polovinu si nechte na zítra Děti: běžné pečivo  TIP 2	čočkový salát Děti: běžné pečivo	kuřecí roláda s dýňovým pyré a hráškem Nechte si polovinu rolády na zítra k večeři.  TIP 3	kuřecí roláda od včera, zelenina - Dospělí: žitné tyčinky - Děti: chléb	karbanátky od oběda, hořčice a zelenina Děti: běžné pečivo
Cena je orientační pro čtyřčlennou rodinu	240,-	280,-	280,-	150,-	250,-	340,-	260,-

TIP 1

250 g zelených fazolek /můžete i mražené/, 400 g smetany /může být sójová/, hrst čerstvého kopru, 2 lžice nakládaného kopru, 4 polévkové lžice žitné mouky, 2 polévkové lžice octa, 2 lžice třtinového cukru, 250 ml vody, 2 špetky soli

Postup

Omyté fazolky pokrájete na velikost sousta, pokryjte vodou, zasypte čerstvým koprem a ochutíte lžicí octa a špetkou soli. Vařte 10 minut na středním plameni. Smíchejte si smetanu s moukou a po 10 minutách přilijte k fazolkám, dochutíte solí, octem, nakládaným koprem a cukrem a za občasného míchání mírně vařte 15 minut. Snězte jen tak nebo s bramborem, případně s vajíčkem natvrdo.

TIP 2

Dvě velké cukety omyjte, podélně rozkrojte a vydlabejte střed. Nakrájejte ho na kostičky a opečte na přepuštěném másle na cibulce do zlatova. Přidejte 600 g mletého vepřového masa, hrst rajčat a hrst paprik nakrájených na kostičky, koření a bylinky - petržel, mletou papriku, sůl, pepř – a duste cca 15 minut. Můžete doplnit i houby. Touto směsí naplníte vydlabané cukety a zapéčete v troubě na 180 stupňů 15 min. Na závěr můžete posypat sýrem.

TIP 3

Na kuřecí roládu potřebujete jedno vykostěné kuře a naplnit ji můžete prakticky vším, co máte rádi; např. žampiony na másle a cibulce s cuketou. Osolenou a okořeněnou pečlivě zavažte a peče podlitou trochou vody a pomazanou máslem do zlatova (na 180 stupňů asi hodinu). Dýni uvařte v osolené vodě doměkka i se slupkou. Změklou ji rozmáchejte s trochou vody, ve které se vařila, a s máslem. Hrášek opečte na pánvi na másle. Tip – na vaření použijte přepuštěné máslo.

TIP 4

Na thajský hovězí salát potřebujete půl kila odleželého hovězího pupku, okurky, rajčata, červenou cibuli, česnek, koriandr, rybí omáčku, sojovku, chilli, zázvor, limetku – pro dospělé. Maso opečte na pánvi do stavu medium. Do výpeku dejte 3 stroužky česneku nakrájeného na plátky, sojovku a rybí omáčku dle chuti, lžičku strouhaného zázvoru a pár minut povařte. Přidejte limetku a maso nakrájené na plátky a dál už nevařte. Okurku, rajčata a cibuli nakrájejte na malé kousky, přidejte hrst čerstvého koriandru, sůl – opatrně, sojovka bývá slaná, pepř, případně chilli. Na talíř servírujte zeleninový mix, navrch maso a zalijte šťávou z pánve.

TIP 5

Vejce na obláčku připravíte tak, že oddělíte žloutky od bílků, žloutky si opatrně odložíte do skořápek, budete je potřebovat. Z bílků vyšlehejte tuhý sníh, přidejte sůl a pepř. Sníh rozdělíte na tolik hromádek, z kolika vajec obláčky připravujete. Hromádky nakladte na pečicí papír, lžící vytvořte důlek a do něj vložte žloutek. Pečte asi 5 minut na 180 stupňů.

Několik doporučení k vyváženému stravování

- Zaměřte velký talíř za malý dezertní, sníte méně.
- Jezte pouze do pocitu sytosti.
- Nakupovat potraviny chodte nejedení.
- Nesvačte, vašemu tělu stačí a svědčí pouze tři jídla denně a delší pauzy mezi nimi.
- Dětem svačiny ano, jsou ve vývinu.
- Jezte lokální a sezónní potraviny v základní kvalitě.
- Pijte dostatečné množství vody – 35 ml na 10 kg váhy.

...další recepty a tipy zase příští týden.



**MOJE
ZDRAVÉ
FINANCE**

Rodině z kuchyně sestavily Petra L. Krajčinovič a Eva Hájková.