

Jiřina Ullmannová

*D*ĚLENÁ STRAVA

*Jiřina Ullmannová*

*D*ĚLENÁ

STRAVA

*aneb*

*hubneme bez hladovění*

**145 receptů**

© Jiřina Ullmannová, 2000  
ISBN 80-7021-456-2

# OBSAH

## ROSTLINNÁ JÍDLA

### Polévky

Dršťková Robi . . . . .	17
Zeleninová se zavářkou Robi . . . . .	18
Zeleninová polévka . . . . .	18
Česneková polévka . . . . .	18
Květáková polévka . . . . .	19
Boršč s Robi . . . . .	19

### Hlavní jídla – pro 2 osoby

Rizoto . . . . .	20
Robi směs . . . . .	20
Mexický fazolový guláš . . . . .	21
Bazalková směs . . . . .	22
Rostlinné „Švejčužu“ . . . . .	22
Guláš Robi . . . . .	23
Plátky v pórku . . . . .	23
Robi na bazalce . . . . .	24
Robi v kukuřici . . . . .	24
Robi na čínský způsob . . . . .	25
Robi v bramborové košilce . . . . .	25
Řízky Robi . . . . .	26
Zeleninové řízky . . . . .	26
Řízky ve vinném těstíčku . . . . .	26
Zeleninové řízky v těstíčku . . . . .	27
Řízky v pивním těstíčku . . . . .	27
Zeleninové řízky v pивním těstíčku . . . . .	27
Robi špízy s pikantní omáčkou . . . . .	28
Robi po orientálsku . . . . .	28
Sekaná Robi . . . . .	29
Bramborový guláš . . . . .	29
Zapečené těstoviny . . . . .	30
Grenadýrský pochod . . . . .	30
Noky . . . . .	30
Noky s tofu . . . . .	31

Knedlíky . . . . .	31
Nepřavé špekové knedlíky . . . . .	32
Plněné bramborové knedlíky . . . . .	32
Halušky se zelím . . . . .	33
Vánoční bramborový salát . . . . .	33
Pizza – těsto . . . . .	34
Náplň zeleninová: . . . . .	34
Náplň s Robi masem: . . . . .	34
Foccatia . . . . .	35
Závin s Robi . . . . .	36
Bramborové pirohy . . . . .	36
Plněná zelenina (papriky, rajče, cuketa) . . . . .	37
Plněné brambory . . . . .	37
Lečo . . . . .	38
Závitky v rýžovém papíru . . . . .	38
Zelné (kapustové) závitky . . . . .	39
„Sarma“ . . . . .	39
Pikantní čočka . . . . .	40
Pohanka . . . . .	40
Pohanka se zeleninou . . . . .	41
Kuba z pohanky . . . . .	41
Pohanka s kukuřicí . . . . .	42
Pohanka s Robi . . . . .	42

### **Slané varianty palačinek**

Palačinky – základní recept . . . . .	43
Palačinky s kečupem . . . . .	43
Palačinky s hořčicí . . . . .	44
Palačinka s Robi náplní . . . . .	44
Palačinky se zeleninou . . . . .	45
Pikantní palačinky . . . . .	45
Ďábelské palačinky . . . . .	46
Houbové palačinky . . . . .	46

### **Sladká jídla**

Palačinky – základní recept . . . . .	47
Palačinky s marmeládou . . . . .	47
Palačinky se skořicí . . . . .	48
Medové palačinky . . . . .	48
Ovocné palačinky . . . . .	48

Palačinky s čerstvým ovocem .....	49
Dukátové buchtičky .....	49
Žemlovka .....	50

### **Saláty**

Fazolový salát .....	51
Vlašský salát .....	51
Těstoviny s mraženou zeleninou .....	52
Těstoviny se sojanézou .....	52
Těstoviny se sojanézou a kapií .....	52
Těstoviny s paprikou .....	53
Těstoviny se zelím .....	53
Těstoviny s hráškem .....	54
Těstoviny s kukuřicí .....	54
Těstoviny s Robi .....	55
„Bramborový“ salát z těstovin .....	55
Těstoviny s houbami .....	56
Těstoviny s cuketou .....	56

### **Saláty zeleninové**

Zelný salát .....	57
Salát z čínského zelí .....	57
Salát z červeného zelí .....	58
Salát z čínského zelí s kadeřávkem .....	58
Salát s brokolicí .....	58
Salát z ledového salátu .....	59
Salát s bazalkou a rajčaty .....	59
Rajčatový salát .....	59

### **Pomazánky**

Od Alice .....	60
„Tatar“ .....	60
„Bramborový tatar“ .....	60
Lutenice .....	61
Cuketová směs .....	61
Křenová .....	61
Česneková .....	62
Papriková .....	62
Robi pomazánka .....	62

Tymiánová .....	63
Zeleninová .....	63
Tatarská rostlinná omáčka .....	63

### **Rostlinné moučníky**

Kynuté těsto na vánočky atd. ....	64
Závin s droždím bez kynutí .....	64
Tažený závin .....	65
Vdolky s rozvařenými hruškami .....	66

## **ŽIVOČIŠNÁ JÍDLA**

### **Polévky**

Sýrová .....	67
Masová .....	67

### **Hlavní jídla**

Labužnické ostrůvky .....	68
Kuře na jalovci .....	68
Kuře na kari .....	69
Kuře na tymiánu .....	69
Plněné zapečené kuřecí řízky .....	70
Vepřové kostky na tymiánu .....	70
Pikantní kuřecí játra .....	71
„Švejčužu“ .....	72
Guláš s kapií .....	72

### **Ryby**

Orientální kapr .....	73
Zapečené rybí filé .....	73
Filé na roštu .....	74
Ryba na bazalce .....	74

### **Sýry**

Sýrový špíz .....	75
Sýrová roláda .....	75
Sýrový nákyp .....	76

## **Saláty**

Vaječný salát . . . . .	77
Vánoční falešný salát . . . . .	77

## **Zelenina**

Zapékaný květák . . . . .	78
Lečo . . . . .	78
Zelné závitky . . . . .	79
„Sarma“ . . . . .	79
Vaječná palačinka . . . . .	80

## **Pomazánky**

Avokádová . . . . .	81
Tatarský biftek (výjimečně) . . . . .	81
Lutenice z cuket . . . . .	82
Cuketová směs . . . . .	82
Křenová . . . . .	82
Česneková . . . . .	83
Papriková . . . . .	83
Kuřecí pomazánka . . . . .	83
Tymiánová . . . . .	84
Pomazánka masová . . . . .	84

## **Živočišné moučníky**

Tvarohový moučník . . . . .	85
Tvarohový dort . . . . .	85
Dort z kysané smetany . . . . .	86



# Úvod

Už dost! Tato dvě slůvka jsem si řekla již mnohokrát při pohledu na váhu nebo až příliš těsně padnoucí kalhoty či sukni. Určitě to znáte, chce to radikální zásah. A tak se pustíte do čtení spousty knih, vyslechnete různé rady, a když dojde na realizaci, zjistíte, že vlastně vůbec nic nevíte. Dobrý úmysl zbavit se pár kilogramů ztroskotá nakonec na absenci dobře sestavených receptů. Ne každý má dost fantazie při přípravě jídel, která by dodala potřebné výživné látky a zároveň by nezatěžovala naše trávení.

Hlavní myšlenkou dělené stravy je nekombinovat rostlinné a živočišné zdroje. Rostlinná strava je lehčí a je trávena za trochu jiných podmínek než živočišná strava. Nechci se zde rozepisovat na téma vlivu např. znečištěného ovzduší nebo potravy na naše tělo. Faktem je, že náš organismus má co dělat, aby se udržel v kondici. Musí především bojovat proti chorobám, odstraňovat škodliviny přítomné např. v potravě a ještě by měl mít dost energie na správné zpracování přijaté potravy. Při běžném způsobu stravování je energie použita na trávení a na ostatní činnosti nám moc sil už nezbyvá. To se projevuje např. tím, že po vydatném obědě usínáme při těch „nejvhodnějších“ situacích (školení, porady atd.). Přestože jsou děti odolnější, i ve škole je více klidu po obědě. Samozřejmě nelze vše brát doslova, někdo je unavený ve dvaceti, jiný je v šedesáti jura. Zkrátka, každý z nás je originál, a pokud máte pocit jako já, že dělená strava je to pravé, můžeme se do toho pustit.

Pro dělenou stravu jsem se rozhodla asi před rokem a půl. Ovšem po patřičném studiu byla moje první reakce: co já budu jíst, vždyť nic nesmím. Po prvním týdnu zkoušení a vymyšlení jsem začala měnit názor. Dnes již vím, že se pro tento druh stravování dá vytvořit spousta výborných receptů. Tím-

to bych chtěla pomoci všem, které dělená strava láká, ale nemají čas a třeba ani chuť si stále vymýšlet nová jídla.

Ověřila jsem si i dobrý vliv takto sestavené stravy na organismus. Přestanete mít problémy s vyprazdňováním, nebudete unavení a určitě se vše odrazí ve Vaší dobré náladě. Protože se nevyhnete žádnému druhu stravy, nebudete ochuzeni o životně důležité látky.

V této knize najdete různě upravená jídla, která jsem testovala na své rodině, především však na mlsném švagrovi. Pokud mu chutnalo, měla jsem zase o jeden recept více.

Předně bych byla ráda, abyste měli jasno, proč jste si koupili tuto knihu. Uvítala bych aspoň tyto důvody: ztratit pár kilogramů a pročistit organismus, a tím i posílit obranyschopnost. Máte-li ještě jiné důvody, proč ne.

Ke svým receptům jsem použila běžně dostupné potraviny, postup přípravy jídel je jednoduchý a na základě studia různých zdrojů též co možná nejšetrnější. Čas věnovaný vlastnímu vaření je mnohem kratší než při přípravě „klasického“ jídla a tudíž jsou i menší náklady např. na energii. Pokud toto vše umocníte kvalitním nádobím, udělali jste maximum.

Dále bychom se mohli dohodnout na tom, že budeme dodržovat přestávky mezi jídly. Doporučuji 3,5 hodin po rostlinném jídle, 6 hodin po živočišném. Není to tak těžké, jde o zvyk. Nepít hned po jídle, raději se důkladně napijte asi 1 hodinu před ním. Tím bude mít trávicí soustava dost času na důkladné zpracování potravy a dojde tak k řádnému využití důležitých látek obsažených v potravě. Z vlastní zkušenosti Vám radím jíst rostlinná jídla k obědu a ke svačině, máte-li chuť na živočišnou stravu, udělejte si ji k večeři. Potřebných 6 hodin na strávení klidně zaspíte a nebude Vás lákat něco „zobnout“.

Snídaně – to je věc názoru. Dříve jsem bez ní nemohla být, ale nyní nesnídám, vypiji však 1,5–2 l ovocného čaje do doby oběda. Tento systém se osvědčil při odstraňování nadbytečných kilogramů, ale určitě nic nezkažíte čerstvým ovo-

cem. Ovšem bez přislažování a různých polev. Zde je třeba mít na paměti, že banán je bohatší na energii, náročnější na čas potřebný na trávení než ostatní ovoce. Proto si ho dopřejte s mírou.

Pitný režim – největší problém dětí i dospělých. Jen pár mých známých vypije v práci 1,5 l tekutin. Ostatní si sice uvědomují, že pijí málo, ale prý nemají čas. Vy, kteří čtete tyto řádky, určitě do této skupiny nepatříte, nebo patřit nechcete. Je důležité pít průběžně celý den, nečekat na žízeň. To už je varovný signál, že je v těle málo tekutin. Pijte co Vám chutná, ale omezte sladké nápoje, nejlépe je úplně škrtněte z nákupního seznamu. Pozor na kávu. Je močopudná, odvádí tekutiny z těla, proto je nutné nahradit 1 hrnek kávy alespoň dvěma hrnkami tekutiny. Ať se nám to líbí nebo ne, nejlepší na pití je obyčejná voda. Pokud máte rádi minerálky, střídejte je. Čaj je lépe pít slabší, ne černý jako bota, a musíte-li kávu, tak bez kofeinu a smetany.

Lehce se dotknu denního rozvrhu. Vše záleží na Vás. Mohu Vám dát tip, co jsem vyzkoušela já. O snídani jsem se již zmínila, obědvám nejdříve v 11 hodin a nejpozději ve 12,30 hodin. Mám-li hlad, svačím za 3,5 hodin po obědě, třeba ovoce, zeleninu. Protože většinou obědvám rostlinnou stravu, občas si dám müsli doplněné ovocem i oříšky. 3,5 hodinová přestávka opět umožní žaludku nerušeně pracovat a pak si k večeři připravím živočišné nebo rostlinné jídlo dle momentální chuti. Samozřejmě během dne stále doplňuji tekutiny, po jídle piji nejdříve za 30 minut. Pouze po müsli je nutno důkladně se napít, protože vláknina na sebe váže vodu a ta by pak chyběla ve tkáních.

Chcete-li se zbavit nadbytečných kilogramů nespěchejte, stačí 0,5–1,5 kg za týden. Je to doporučené množství, které je pro tělo nezatěžující a nedochází k narušení správných funkcí v organismu. Budou-li se Vám zdát porce jídel velké, zmenšete je, ale s rozumem. I když nemusíte počítat kalorie, přesto je dobré vědět, že tělo potřebuje minimálně 1000 kcal

denně. Když snížíte příjem potravy pod tuto hranici, vyhlásí tělo stav ohrožení a začne ukládat i to málo do zásob. A to přece nechcete. Nebojte se najíst, samozřejmě s rozumem, mám to vyzkoušené. Žádné přejídání, byť upravené, nepřinese žádaný efekt! Při přesném dodržování „pravidel hry“ jsem se zbavila 5 kg za 2 měsíce, při výšce 170 cm jsem vážila před úpravou stravování 64 kg. Myslím, že kdo opravdu trpí nadváhou, bude štíhlet rychleji a více. Ještě bych měla dodat, že na prvních 500 g jsem musela čekat 10 dní. Toto se bude určitě různit, vydržte a na váhu si stoupněte nejdříve za 14 dní od zahájení nového způsobu života.

Ještě si připomeneme, že alkohol má kalorií více než dost a čokoláda, různé oplatky a zákusky nezůstávají pozadu. Máte-li chuť na sladké, zkuste jíst spíše rostlinnou stravu, která obsahuje složité cukry, a pokud to nebude stačit, zvolte müsli bez cukru a oslaďte si ho např. rozinkami. Jako další sladidla lze použít med, melasu, javorový sirup a různá umělá sladidla s aspartamem. Tato dávkujte dle návodu a nahradte jimi cukr při domácí výrobě pečiva.

Co na to rodina? Obvyklé výmluvy, že se takto stravovat nelze kvůli rodině, nemohu přijmout. Vařím pro rodinu jídla, která lze bez problémů upravit pro moji potřebu. Je-li maso s přílohou, zvolím přílohu a doplním zeleninovým salátem. V případě živočišného oběda zvolím maso a k němu mám též velké množství zeleniny. Rodinka ať sní co chce. Nemá cenu je přesvědčovat či rovnou zavést nové způsoby. Ono totiž stačí, když mají možnost vidět Váš talíř. Většinou jsou tato jídla pěkně barevná nebo mají neobvyklý vzhled. Zvědavé pohledy brzy vystřídá zvědavý jazýček. Takže si nakonec musíte své porce hlídat. To je moje zkušenost.

Přeji Vám zpočátku trochu vůle a chuti do experimentu, odvahy a hlavně vytrvalosti, bez níž se výsledky dostaví jen těžko. Šedá je teorie, praxe zelený strom života, proto s chutí do toho.

## **PRAVIDLA HRY**

Živočišná strava – vyhněte se uzeninám (obsahují i rostlinné přísady) a tučným masům, z mléčných výrobků volte beztukové a bez příchutí.

Rostlinná strava – na trhu je několik nápojů nahrazujících mléko (např. sójové, kukuřičné, ovesné). Vyzkoušejte jejich chuť a nahrazujte jimi mléko v rostlinných jídlech. Kupujte je v prášku, podle potřeby si připravím potřebné množství. Pozor na tyčinky a müsli, většinou obsahují cukr. Hledejte výrobky bez přisazování nebo s obsahem medu či sladidla.

Těstoviny bezvaječné, máte-li rádi celozrnné, tím lépe.

Pečivo kupované – nejlépe celozrnné, ne s náplněmi (např. tvarohová patří do živočišné stravy a těsto do rostlinné).

Hotová těsta – většinou obsahují vejce, raději si je udělejte sami, vajíčka lze nahradit sójovou moukou.

Lahůdky a konzervy – nevhodně kombinované, obsahují např. maso i mouku.

Omáčky – vyjměte svoji porci masa před zahuštěním a omáčku přenechejte ostatním.

Polévky – nejlépe zeleninové, masové vývary bez zahuštění, pouze s vajíčkem a zeleninou.

Náhražka masa – lze použít sójové maso nebo Robi maso. Robi je mi bližší, je rychlejší na zpracování a nenadýmá. V receptech s Robi masem ho můžete zaměnit sójovým, rozhodněte se pro variantu dle své chuti.

Není v mých silách ani náplní této knihy vyjmenovat všechny potraviny, které byste měli jíst a které ne. Recepty, které Vám předkládám, jsou odpovídající našim pravidlům hry, proto je nedoplňujte a neměňte, pokud si nejste jisti, že znáte tuto problematiku.

Jde-li Vám pouze o snížení Vaší hmotnosti, doporučuji některý recept z hlavních jídel k obědu, ke svačině ovoce a k večeři lehkou salátovou kombinaci.

Dobrou chuť přeje autorka.

# ROSTLINNÁ JÍDLA

## *Polévky*

### *D*RŠTKOVÁ ROBI

*500 g Robi masa*

*2 větší cibule*

*2 lžíce oleje*

*1 menší mrkev, petržel a 1/2 celeru*

*1 lžička papriky, mletý kmín, pepř, lžíce kečupu,*

*sůl, majoránka, prolisovaný česnek dle chuti,*

*čerstvá petrželka*

*1 l vody nebo zeleninového vývaru*

Nakrájenou cibuli zpěníme na 1 lžici oleje, přidáme papriku, nastrohanou kořenovou zeleninu a orestujeme, zaprášíme moukou a podlijeme zeleninovým vývarem nebo vodou. Zahustit lze i rozmíchanou moukou ve vodě nebo vývaru. Povaříme asi 30 minut. Robi nakrájíme na nudličky a smícháme ho s 1 lžicí oleje, solí, pepřem, kmínem, majoránkou, paprikou a česnekem. Po hodinovém odležení (nemusí být) krátce orestujeme (1–2 min.) a přidáme k uvařenému základu. Na závěr dochutíme čerstvým česnekem, petrželkou a pro barvu lze přidat papriku prohřátou na lžičce tuku, případně i trochu kečupu.

## *Hlavní jídla*

*(pro 2 osoby)*

### *RIZOTO*

*200 g Robi kostek  
100 g hrášku (mražený)  
2 lžíce oleje  
1 lžíce sójové omáčky  
2 lžičky kari  
sůl, paprika, trochu vody  
200 g dušené rýže*

Na oleji orestujeme hrášek a krátce podusíme. Přidáme Robi, osolíme, okořeníme a přidáme sójovou omáčku a dusíme do odpaření vody. Potom smícháme s rýží, podáváme s kyselou okurkou a sypané zelenou natí.

### *ROBI SMĚS*

*200 g nudliček Robi  
50 g hrášku  
50 g žampionů  
50 g červené nakládané kapie  
4 stroužky česneku  
1 cibule  
2 lžíce oleje  
1 lžička kari, sůl, pepř,  
trochu provensálského koření, kurkumy*

*1 lžíce sójové omáčky  
100 ml červeného vína a 1 lžička škrobu*

Robi okořeníme a necháme proležet. Na tuku krátce orestujeme, přidáme zeleninu, koření a pokrájené žampiony a na závěr zahustíme škrobem, který jsme rozmíchali ve víně. Můžeme dochutit lžící kečupu. Podáváme s těstovinami.

## *M*EXICKÝ FAZOLOVÝ GULÁŠ

*1 konzerva nakládaných tmavých fazolí  
3 velké cibule  
2 papriky  
4 rajčata  
4 stroužky česneku  
1 lžíce oleje  
majoránka, sůl, pepř, paprika, mletý kmín  
2 lžíce kečupu, 1 lžíce sójové omáčky  
1 lžička worcesterské omáčky  
1 lžička pikantní hořčice  
100–150 ml červeného vína*

Na oleji zpěníme nakrájenou cibuli, přidáme fazole, koření a papriky a dusíme. Závěrem přidáme pokrájená rajčata a česnek, podlijeme vínem a upravíme chuť kečupem a hořčicí.



## *Slané varianty* *palačinek*

---

### *P*ALAČINKY – ZÁKLADNÍ RECEPT

*500 ml rostlinného mléka*  
*200–300 g hladké mouky smíchané s celozrnnou*  
*moukou (jedna pětina celozrnné)*  
*špetka soli, 1 lžička oleje*

Do malého množství mléka se solí a olejem přidáme mouku a důkladně rozmícháme. Postupně ředíme a přidáváme mouku do vzniknutí polotekutého těsta. Můžeme smažit na pánvi s olejem nebo bez tuku. Používám pečicí papír, který vložím na plech a na něj liji kolečka těsta. Peču je v troubě do zrůžovění okrajů. Po sloupnutí z papíru je kladu na sebe a dám je do nádoby s poklicí. Tím zvláční a jsou připraveny k plnění.

### *P*ALAČINKY S KEČUPEM

*hotové palačinky*  
*kečup, česnek, majoránka*

Palačinku namažeme kečupem, ve kterém rozmícháme dr-  
cený česnek a majoránku nebo jiné koření dle chuti.

### *P*ALAČINKY – ZÁKLADNÍ RECEPT

*500 ml rostlinného mléka*

*200–300 g hladké mouky smíchané s celozrnnou  
moukou (jedna pětina celozrnné)*

*špetka soli, 1 lžička oleje*

Do malého množství mléka se solí a olejem přidáme mouku a důkladně rozmícháme. Postupně ředíme a přidáváme mouku do vzniknutí polotekutého těsta. Můžeme smažit na pánvi s olejem nebo bez tuku. Používám pečicí papír, který vložím na plech a na něj liji kolečka těsta. Peču je v troubě do zružovění okrajů. Po sloupnutí z papíru je kladu na sebe a dám je do nádoby s poklicí. Tím zvláční a jsou připraveny k plnění.

### *P*ALAČINKY S MARMELÁDOU

*hotové palačinky*

*marmeláda*

*banán*

*trochu moučkového cukru na posypání*

Palačinky namažeme marmeládou a zabalíme do ní polovinu banánu (podélně rozkrojený). Před podáváním zlehka poprášíme cukrem.

### FAZOLOVÝ SALÁT

*1 konzerva fazolí v protlaku  
(nebo 200 g uvařených fazolí)  
1 sojanéza  
200 g Robi nudliček  
2 kyselé okurky  
hořčice, sůl, pepř, citrónová šťáva, 1–2 lžíce kečupu*

Okurky nakrájíme, orestujeme okořeněné Robi nudličky, vše smícháme a okořeníme. Podáváme s tmavým pečivem.

### LAŠSKÝ SALÁT

*300 g nudliček Robi masa  
1 cibule  
8 kyselých okurek  
4 lžíce sojanézy  
1 malá konzerva hrášku  
sůl, pepř, ostatní koření dle chuti  
250 ml rostlinného mléka + 3 lžíce polohrubé mouky  
1 lžíce oleje*

Robi okořeníme dle chuti a na oleji krátce orestujeme, po vychladnutí smícháme s drobně nakrájenou cibulí, okurkami, hráškem a kořením. Do sojanézy vmícháme studenou kaši, kterou uvaříme z mléka a mouky. Směs smícháme a dáme vychladit do lednice. Podáváme s celozrnným pečivem.

Těstovinové saláty bez sojanézy podáváme studené i teplé.

## *T*ĚSTOVINY S MRAŽENOU ZELENINOU

*200 g vařených bezvaječných těstovin  
200 g mražené zeleniny (fazolky, květák, mrkev)  
sůl, paprika, sójová omáčka  
olej*

Na oleji orestujeme mraženou zeleninu, osolíme, přidáme dle chuti papriku a sójovou omáčku. Vmícháme uvařené těstoviny a podáváme se zeleninovým salátem.

## *T*ĚSTOVINY SE SOJANÉZOU

*200 g vařených bezvaječných těstovin  
200 g mražené kukuřice  
1 sojanéza  
4 rajčata  
sůl, pepř, olej*

Na oleji orestujeme kukuřici, osolíme, opeříme a smícháme s těstovinami. Nakonec přidáme čerstvá, krájená rajčata a sojanézu. Podáváme vychlazené, sypeme krájenou petrželkou.

## *T*ĚSTOVINY SE SOJANÉZOU A KAPIÍ

*200 g vařených těstovin  
1 sojanéza*

## Saláty zeleninové

– přidáte-li do něj majolku, můžete ho jíst pouze k masitým jídlům.

### ZELNÝ SALÁT

*250 g bílého zelí*

*1 pór*

*2 zelené kapie*

*4 rajčata*

*sůl, citrónová šťáva, 1 lžička oleje*

Vše pokrájíme na nudličky, okořeníme, vmícháme olej a citrónovou šťávu a podáváme.

### SALÁT Z ČÍNSKÉHO ZELÍ

*250 g čínského zelí*

*5 rajčat*

*1 žlutá kapie*

*sůl, citrónová šťáva, 1 lžička oleje*

Vše pokrájíme na nudličky, okořeníme, vmícháme olej a citrónovou šťávu a podáváme.

## *Pomazánky*

Natíráme je na tmavé pečivo nebo na topinky. Tyto připravujeme v topinkovači nebo na sucho na roštu. Osolíme je a potřeme česnekem.

### *O* D ALICE

*200 g tofu  
1 avokádo  
1 červená kapie  
3 stroužky česneku, 1 cibule  
sůl, pepř, mletá paprika, ostatní koření dle chuti*

Avokádo, papriku a tofu rozmixujeme, přidáme drcený česnek, drobně nakrájenou cibuli a okořeníme.

### „*T*ATAR“

*300 g Robi – mleté syrové maso  
1 velká cibule  
sůl, pepř, paprika (chilli), mletý kmín,  
1 lžička hořčice, 1–2 lžičky sójové omáčky  
1 lžička worcesterské omáčky, 1–2 lžíce kečupu*

Vše smícháme a mažeme na topinky s česnekem.

### „*B*RAMBOROVÝ TATAR“

*300 g vařených brambor – strouhaných  
namísto Robi masa*

ostatní viz předchozí recept

## *K*YNUTÉ TĚSTO NA VÁNOČKY atd.

*1 kg hladké mouky*  
*400 ml rostlinného mléka*  
*1/2 hrnku oleje*  
*100 g droždí*  
*5 lžiček melasy (nebo nahradit 200 g moučk. cukru*  
*umělým sladidlem)*  
*1–2 vařené brambory*  
*1 lžíce škrobu*

V mouce uděláme důlek a do něj rozdrobíme droždí, zalijeme trochou vlažného mléka a přidáme 1 lžičku melasy, necháme vzejít kvásek. Poté přidáme ostatní přísady a důkladně prohněteme. Necháme vykynout a pak tvarujeme pečivo (vánočky, věnce, bochánky atd.). Pečeme ve vyhřáté troubě do zlatova, před vložením do trouby povrch potřeme rostlinným mlékem.

## *Z*ÁVIN S DROŽDÍM BEZ KYNUTÍ

*1 kg hladké mouky (250 g lze nahradit celozrnnou)*  
*1 lžíce sójové nízkotučné mouky*  
*300 g rostlinného tuku*  
*60 g droždí*  
*špetka cukru na kvásek*

# ŽIVOČIŠNÁ JÍDLA

## *Polévky*

### *SÝROVÁ*

*1 cibule*

*1 menší pórek*

*50 g nivy*

*100 g taveného sýra bez příchutě*

*150 ml odtučněného mléka*

*200 ml masového vývaru*

*muškátový květ, pepř, sůl, zelená nať*

*1 lžička másla*

Na zpěněné cibuli a póru rozpustíme za stálého míchání oba sýry, zalijeme mlékem a chvíli povaříme. Přilijeme masový vývar (dle potřeby i méně) a okořeníme. Nakonec přidáme zelenou nať.

### *MASOVÁ*

*500 ml zákl. masového vývaru*

*zelená nať, kousky masa, pokrájená zelenina z vývaru  
vejce*

Do základního vývaru vložíme nakrájené maso a zeleninu, okořeníme dle chuti a na závěr rozkvedláme vejce a přidáme nasekanou zelenou nať.



## *Hlavní jídla*

*(pro 2 osoby)*

Přílohou k těmto jídlům je vždy zeleninový salát, alespoň 350 g.

### *L*ABUŽNICKÉ OSTRŮVKY

*2 plátky libového vepřového masa (i kuře, ryba)  
2 velké cibule (nebo odpovídající množství nakládané zeleniny)  
koření na maso dle chuti  
200 ml mas. vývaru  
4 plátky nebo 150 g sýra – (nastrouhané) cihly  
trochu tuku na vymazání zapékací misky*

Maso lehce naklepeme, okořeníme dle zvyku a vložíme do vymazané formy. Na každý plátek navrstvíme nahrubo nakrájenou cibuli a překryjeme 2 plátky nebo nastrouhaným sýrem. Celé zalijeme bujónem a pečeme do změknutí a částečného odpaření tekutiny. Podáváme se zeleninovým salátem.

### *K*UŘE NA JALOVCI

*2 porce kuřete  
2 velké cibule  
250 g kořenové zeleniny  
10–15 kuliček jalovce, bobkový list, 5 kuliček celého pepře, provensálské koření, sůl, pepř*

### *O*RIENTÁLNÍ KAPR

*2 porce kapra  
1 velká cibule  
2 papriky  
4 rajčata  
4 stroužky česneku  
sůl, kečup, špetka zázvoru  
1 lžíce oleje*

Na zpěňenou cibuli vložíme nakrájenou zeleninu a dusíme, přidáme lisovaný česnek, kečup a trochu podlijeme vodou. Přikořeníme dle chuti, do této směsi vložíme zprudka opečeného kapra a vložíme do trouby. Dusíme doměkka. Podáváme se zeleninovým salátem.

### *Z*APEČENÉ RYBÍ FILÉ

*250 g filé  
1 menší pórek, 2 vejce, mletý kmín, paprika, sůl, olej  
200 g strouhaného sýra*

Do olejem vymazaného pekáčku vložíme kousky filé, posypeme kolečky póru a pečeme, před dokončením zalijeme rozšlehanými vejci a po jejich částečném ztuhnutí povrch posypeme strouhaným sýrem a dopečeme. Podáváme se zeleninovým salátem (bez kukuřice) a např. s dušenou brokolicí nebo cuketou, případně cuketovým vánočním salátem s majolkou. (viz vánoční falešný salát)

### *S*ÝROVÝ ŠPÍZ

*200 g cihly*  
*200 g šunkového salámu*  
*1 velká paprika*  
*1 velká cibule*  
*paprika mletá*

Ze sýra nakrájíme asi 1 cm velké kostky, které poprášíme paprikou a zabalíme do salámu. Napíchneme na grilovací jehly a proložíme kousky papriky a cibule. Grilujeme a před podávání pokapeme kečupem. Podáváme s bohatou zeleninovou oblohou

### *S*ÝROVÁ ROLÁDA

*200 g plátkové cihly*  
*3 vejce uvařené natvrdo*  
*1 máslový sýr*  
*2 šunkové sýry*  
*150 g šunky*  
*1 cibule, 2 kyselé okurky*  
*kečup, případně kapka tabasca*

Plátky sýra dáme do igelitového sáčku (nesmí být dřevý) a dáme do vařící vody a vaříme do roztavení sýra (cca 20 min.). Po vyndání ihned rozválíme na plát, na který namažeme nádivku a zarolujeme. Nádivku připravíme utřením měkkých sýrů, do kterých přidáme nakrájené vejce, okurky, cibuli, šunku a kečup. Roládu zabalíme pevně do alobalu a dáme ztuhnout do lednice.

### VAJEČNÝ SALÁT

*3 vejce natvrdo*

*3 lžíce kysané smetany (odtučněné) + 3 lžíce bílého jogurtu*

*sůl, pepř, citrónová šťáva, zelená petrželka*

Do smíchané smetany s kořením lehce zamícháme plátky vajec. Podáváme namazané na listu zelí, na kedlubně, cuketě, paprice, s dušenou brokolicí apod.

### VANOČNÍ FALEŠNÝ SALÁT

*200 g uvařené cukety*

*80 g vařené kořenové zeleniny*

*30 g hrášku*

*2 kyselé okurky*

*1/2 majolky a 1/2 jogurtu smíchat*

*1 lžíce hořčice, sůl, pepř, citrónová šťáva dle chuti*

Cuketu a okurky nakrájíme na kostičky, přidáme okapanou zeleninu, v majolce s jogurtem rozmícháme hořčici, sůl, pepř a citrónovou šťávu a opatrně vmícháme. Salát dáme vychladit. Podáváme s rybou nebo řízkem, které připravíme bez obalu, jen okořeníme dle chuti a orestujeme (bez mouky!).

### ZAPÉKANÝ KVĚTÁK

*400 g uvařeného květáku  
100 g strouhaného sýra  
100 ml nízkotučného mléka  
1 cibule  
1 žloutek + sníh z bílku  
olej, muškát. květ, sůl, kari*

Na oleji zpěníme cibulku, květ, kari a zalijeme mlékem s rozšlehaným žloutkem. Povaříme do zhoustnutí. Do vymazané formy vložíme rozebraný květák, zalijeme zchladlou omáčkou, do které jsme zlehka vmíchali sníh a část strouhaného sýra. Povrch posypeme zbylým sýrem a pečeme asi 15–20 minut. Podáváme se zeleninovým salátem, případně s masem.

### LEČO

*2 velké cibule, 150 g paprik, 150 g rajčat, 1 pór, sůl,  
pepř, paprika, kečup, olej, 2–3 vejce*

Na zpěněné cibuli orestujeme proužky paprik. Po jejich změknutí přidáme koření, pór, nakrájená rajčata. Opatrně zamícháme a chvíli podusíme. Přidáme vejce, kečup, můžeme přidat feferonku nebo chilli. Podáváme vyjíměčně s uzeninou, nebo k masu (grilované kuře), případně s dušenou brokolicí nebo cuketou.

## *Pomazánky*

Podáváme je jako přílohu k masu, namazané na zeleninových plátcích (např. cuketa, paprika, okurka), náplň do rajčat a do vajec.

### *A* VOKÁDOVÁ

*350 g tvarohu netučného*

*1 avokádo*

*1 červená kapie*

*3 stroužky česneku*

*1 cibule*

*sůl, pepř, mletá paprika, ostatní koření dle chuti*

Tvaroh, papriku a avokádo rozmixujeme, přidáme drcený česnek, drobně nakrájenou cibuli a okořeníme.

### *T*ATARSKÝ BIFTEK (VÝJIMEČNĚ)

*300 g mletého syrového kvalitního hovězího masa*

*1 velká cibule*

*sůl, pepř, paprika (chilli), mletý kmín, česnek*

*1 lžička hořčice, 1–2 lžičky sójové omáčky*

*1 lžička worcesterské omáčky, 1–2 lžíce kečupu*

Vše smícháme a mažeme na paprikový lusk, plátek okurky, cukety.

## Živočišné moučníky

### TVAROHOVÝ MOUČNÍK

250 g tvarohu (nízkotučný)  
2 žloutky  
sníh ze 2 bílků  
2 lžičky melasy nebo 80 g moučk. cukru nahradit  
umělými sladidly  
1 lžička van. cukru  
1 lžička rumu  
1 lžička citrónové šťávy, tuk na vymazání formy

Vše vyšleháme a nakonec přidáme pevný sníh. Lehce zamícháme a pečeme ve vymazané formě do zlatohněda asi 30 minut při 250 °C.

### TVAROHOVÝ DORT

500 g netučného tvarohu  
100 g másla  
1 sáček želatiny (nebo 2 lžíce)  
2 vejce  
1 van. cukr  
1/3 hrnku náhradního sladidla nebo několik lžic medu  
dle chuti  
1/2 hrnku netučného mléka  
zvolené ovoce, nejlépe banány  
tuk na vymazání formy

Do 100 ml vody dáme želatinu a necháme nabobtnat asi 20 minut, pak zahříváme max. do 60 °C. poté vypneme a necháme vychladnout. Do šlehače dáme tvaroh, změklý tuk, vejce,

sladidlo a šleháme. Přidáme ještě tekutou želatinu a můžeme přilít trochu mléka a znovu důkladně našleháme. Do lehce vymazané dortové formy rozložíme po celém dně kolečka banánu a překryjeme tuhnoucí směsí, toto opakujeme a poslední vrstvu tvarohu pěkně uhladíme. Lze použít i jiné ovoce v kombinaci s banánem. Nemělo by to být ovoce mokré a příliš měkké. Povrch můžeme ozdobit ovocem nebo mletými oříšky (vlašské, lískové, mandle) a zalít průhlednou barevnou želatinou, nebo jen posypat kakaem, kokosem, ořechy. Necháme důkladně ztuhnout v lednici.

## *D*ORT Z KYSANÉ SMETANY

*2 kysané smetany*

*2 bílé jogurty netučné*

*1 vanilkový cukr*

*1 lžíce medu*

*1 lžíce kaka*

*1 balení želatiny*

*banány*

1 smetanu a 1 jogurt, med a van. cukr promícháme. Zbylou smetanu a jogurt smícháme ve druhé misce s kakaem. Nabobtnalou želatinu, zahřátou na 60°C, vychladíme a rozdělíme rovným dílem do obou misek. Do vymazané dortové formy položíme těsně vedle sebe banány, dáme bílou hmotu, pak banány a tmavou hmotu a postupně vrstvíme až zakončíme tmavou hmotou. Dáme ztuhnout do lednice.