

SUROVINY

- ½ talíře čerstvé zeleniny nebo salátu
- ⅓ talíře bílkovin s tuky dohromady (vejce, tuňák, sýry, občas kvalitní šunku, slaninu, tempech. Tuky - avokádo, olivy, ořechy, semínka) - podle chuti a preferencí
- zbytek talíře sacharidy (kváskové pečivo, ovoce, luštěniny)

POSTUP

Suroviny dle výběru a správného poměru dáte na talíř.



OBLOŽENÝ
TALÍŘ

SUROVINY

- 100 - 200 g lučiny
- (lze i 50-100 g lučiny a 50 - 100 g tvarohu)
- velká hrst pažitky
- sůl, pepř

Servírujeme na:

- placičkách (recepty najdete v jiných dnech) nebo na plátku kváskového pečiva nebo
- na plátcích sýra a listech salátu (poslední variantu můžete zajíst 1ks sezónního ovoce kvůli sacharidům)

POSTUP

Lučinu smícháme s pažitkou, dle chuti osolíme, opeříme. Servírujeme na placičkách nebo k pomazánce přikusujeme roličky sýru uvnitř s mrkví a listy salátu, ovoce nebo kvalitní kváskové pečivo.

Poznámka:

Pokud nemáte doma pažitku (čerstvou, sušenou nebo mraženou), hodí se libeček, petržel, medvědí česnek, nať z cibulky, kopr s česnekem apod. Výborná je také směs bylinek na pomazánky od sonnentor.cz



PAŽITKOVÁ POMAZÁNKA

SUROVINY

- 1 zralé avokádo
 - 1 stroužek česneku - lze vynechat
 - lučina
 - 1 jarní cibulka nebo hrst pažitky
 - citron
 - sůl, pepř
 - zelenina / ovoce dle chuti a sezóny
-
- 2 plátky semínkového chleba, na který potřebujeme:
 - 1 vejce
 - 1 PL mléka
 - 3 PL mletých slunečnicových semínek
 - sůl
 - drcený kmín
 - prášek do pečiva bez fosfátů

POSTUP

Avokádo přepůlíme, výjmeme pecku, dužinu vydlabeme do misky a rozmačkáme vidličkou. Pokapeme pár kapkami citronu, můžeme přidat prolisovaný česnek, lučinu a cibulku nakrájenou najemno. Vše důkladně promícháme, osolíme, opepříme.

Ingredience na semínkový chléb smícháme v hrníčku, dáme do mikrovlnky a vlníme na 3 minuty na 800 W.

Pro doplnění sacharidů lze snídani zajíst 1ks sezónního ovoce nebo si ho dát místo zeleniny.

AVOKÁDOVÁ POMAZÁNKA

SUROVINY

- 1 tvaroh ve vaničce nebo mix cottage s tvarohem
- hrst nakrájené pažitky
- hrst nakrájené jarní cibulky
- sůl, pepř
- 1 jablko

sýrový chléb, na který potřebujete:

- 4 vejce
- 200 g sýra – nastrohat (gouda, čedar apod.)
- drcený kmín, sůl
- 4 lžičky psyllia nebo mletých ovesných vloček
- 2 lžičky prášku do pečiva bez fosfátu

POSTUP

Všechny suroviny kromě jablka promícháme a namažeme na sýrový chléb. Jablko přikusujeme.

Postup - sýrový chléb:

Troubu předehřejeme na 200°. Vše smícháme v míse, necháme 10 minut odstát a dáme do zapékací mísy vyloženou pečícím papírem. Pečeme 15 minut, pak troubu stáhneme na 150° a dopékáme dalších cca 30 minut. Doporučuji bochníček nakrájet na plátky a zamrazit po porcích na další dny.

BYLINKOVÁ POMAZÁNKA

SUROVINY

- 1 upečený plát těsta z bílkovin, který doporučuji udělat si den předem, potřebujeme:
- 5 vajec
- 1 kelímek cottage
- 1-2 lžičky psyllia
- špetka soli, bylinky/koření dle chutí - lze vynechat

Na tousty:

- 2 plátky kvalitní vysoko % šunky
- 2 plátky oblíbeného tvrdého/ plátkového sýru 1 kapie
- kousek pórku
- salát z listové zeleniny

COTTAGE TOAST

POSTUP

Troubu předehřejeme na 160°. Vejce, cottage a psyllium rozmixujeme, můžeme vmíchat koření a bylinky, sůl a necháme 5-10 minut odstát. Poté směs vylijeme na plech vyložený pečícím papírem a pečeme cca 8-15 minut (dle typu trouby a výšky těsta). Z hotového vychladlého těsta z bílkovin nakrájíme čtyři stejné čtverce velikosti toustu. Dva čtverce obložíme plátky šunky, sýru a tence nakrájené kapie a pórku. Dáme do toustovače, přiklopíme neobloženými čtverci a zapečeme. Podáváme se salátem nebo čerstvě nakrájenou zeleninou.

SUROVINY

- malý šálek na kávu nebo hlubší mistička
- ocet
- vejce dle potřeby
- plátek kváskového žitného chleba
- 1/2 avokáda
- zelenina dle chuti

Tip: K vejci si můžete připravit i holandskou omáčku nebo majonézu a vejce s ní polít.

ZASTŘENÉ VEJCE

POSTUP

Do malého šálku nebo mističky nalijeme cca do třetiny ocet a opatrně do nich rozklepeme vajíčko. Do většího hrnce dáme vodu a osolíme. Jakmile začne vařit, stáhneme hrnc z plotýnky a postupně do něj opatrně nalijeme jednotlivá vejce včetně octa. Stáhneme intenzitu vaření cca o třetinu, dáme hrnc opět na plotýnku a vaříme 2 minuty. Nachystáme si kuchyňské papírové utěrky, rozprostřeme je na větší talíř nebo dřevěné prkénko a postupně na něj dáváme uvařená vejce, aby utěrka vsákla přebytečnou vodu. Doporučuji děrovanou naběračkou nebo plochým sítkem.

SUROVINY

POSTUP

Na talíř dáme plátek chleba, namažeme rozmačkaným avokádem, přidáme vejce, dochutíme solí a pepřem. Přidáme na talíř vybranou zeleninu.



ZASTŘENÉ
VEJCE



FRITTATA

SUROVINY

- vejíčka dle potřeby
- cibule
- 1 stroužek česneku
- 1 lžice ghee nebo olivového oleje
- 30 g pancetty nebo jiné kvalitní slaniny nebo šunky
- hrst čerstvých bylinek
- 1 paprika
- 2 sušená rajčata nebo cherry rajčata
- lžice parmazánu
- 50 g čedaru
- sůl, pepř
- malý tenký plátek kvalitního kváskového pečiva

POSTUP

7

Zeleninu, pancettu a sušená rajčata pokrájíme na kostičky. Na pánvičce rozežřejeme ghee, vložíme cibuli a restujeme do změknutí. Přidáme pancettu, česnek, promícháme. Vložíme papriku a sušená rajčata. Ještě cca dvě minuty restujeme. Vajíčka rozšleháme, přidáme nastrouhaný čedar, bylinky, sůl, pepř. Vaječnou směs nalijeme do pánvičky na restovanou zeleninu. Posypeme parmazánem a vložíme zapéct do trouby předehřáté na 180°. Pečeme, dokud není povrch frittaty upečený. Pokud nemáme pánvičku, kterou můžeme dát do trouby, zapečení vynecháme. Dáme na pánvičku pokličku a prohřejeme na sporáku. Musíme ovšem stáhnout teplotu ohřevu, aby se frittata zespodu nepřipálila.

K frittátě přikusujeme kváskové pečivo.

SUROVINY

- 200g cottage
- 1 paprika
- sůl a koření dle chuti
- hrst pažitky - můžeme vynechat
- plátek kváskového pečiva nebo slunečnicové nepečivo
- (1 vejce, 1 PL mléka, 3 PL mletých slunečnicových semínek, sůl, drcený kmín, prdopeč bez fosfátů)

POSTUP

Cottage ochutíme a dáme na rozkrojenou papriku, posypeme nakrájenou pažitkou a paprikou. Přikusujeme k tomu vybrané pečivo.

Slunečnicové nepečivo:
Ingredience smícháme v hrníčku a dáme do mikrovlnky na 3 minuty na 800 W.



COTTAGE
S PAPRIKOU
A CHLEBEM

SUROVINY

- 3 rozkvedlaná vajíčka
- 1 plátek kvalitní slaniny - nakrájené na kostičky
- ½ talíře zeleniny
- 1 lžíce zakysané smetany
- ½ cibule nakrájené na jemno
- pažitka, kopr nebo koriandr na posypání - dle zásob
- 1 plátek kváskového žitného pečiva

POSTUP

Nakrájenou slaninu a cibulku dáme na pánev a orestujeme, pak přidáme vajíčka a krátce promícháme. Na závěr vmícháme lžící smetany na zjemnění. Dáme na talíř k nakrájené zelenině a k plátku chleba. Posypeme vybranou bylinkou.



MÍCHANÁ
VEJCE SE
SLANINOU

SUROVINY

- 1 cottage
- 2 tenké plátky kváskového žitného chleba
- 2 vejce
- hrst pažitky nebo jiných bylinek
- salát dle sezóny
- ocet

POSTUP

Vejce si připravíme podle receptu na vejce Benedikt. Plátky chleba opečeme v toastovači. Namažeme cottage, přidáme vejce, osolíme, opepříme, posypeme pažitkou nebo jinými bylinkami. Podáváme se salátem.

COTTAGE SE
ZASTŘENÝM
VEJCEM

SUROVINY

- červená čočka z předešlého oběda (nebo uvařte den předem 30 - 50 g na jednu porci)
- 2 vejce natvrdo nebo 100 g lučiny nebo krémového přírodního kozího sýru
- lžička olivového oleje
- cibulka
- česnek - lze vynechat
- lžička kurkumy (kary)
- citronová šťáva
- petrželka
- sůl, pepř
- černé olivy - lze vynechat

POSTUP

Cibulku nakrájíme a osmahneme, přidáme k ní uvařenou čočku spolu s kurkumou, popř. s česnekem. Stáhneme a necháme vychladnout. Promícháme spolu s vejci nebo lučinou či kozím sýrem. Dochutíme solí, pepřem, citronovou šťávou. Promícháme a přidáme petrželku. Můžeme přidat olivy.



POMAZÁNKA
Z ČERVENÉ
ČOČKY

SUROVINY

- ½ - ¾ vaničky tvarohu
- 1 lžíce změkklého másla
- 1 lžíce zakysané smetany
- 1 malá, jemně nasekaná cibule
- 1 lžička mleté sladké papriky
- ½ kapie nakrájené na jemné kostičky
- sůl, pepř

POSTUP

Máslo dobře promícháme s tvarohem a smetanou. Přidáme cibuli, kapii, sladkou papriku, osolíme a opeříme. Můžeme podávat jen tak k vybrané zelenině nebo namazat na listy salátu, případně semínkový chléb, žitný kváskový chléb.



POMAZÁNKA
BUDAPEŠŤ

SUROVINY

- 1 lžíce ghee nebo oleje
- 1 lžíce mléka
- 2-3 vajíčka
- 20 g sýru dle chuti - cheddar, brie, parmazán, kozí sýr, gouda, ...
- hrst nasekaných čerstvých (popřípadě sušených / mražených) oblíbených bylinek - medvědí česnek, koriandr, pažitka, petrželka, bazalka, tymián, ...
- ½ talíře vybrané zeleniny jako příloha
- sůl, pepř, chilli
- pro doplnění sacharidů můžeme zvolit 1 ks sezónního ovoce jako dezert po snídani

POSTUP

Rozehřejeme si pánev a dáme na ni ½ lžíce ghee. Vajíčka s mlékem jemně prošleháme vidličkou ve sklenici a přidáme druhou ½ lžíci ghee. Sýr nastrouháme nebo nakrájíme na tenké plátky. Vajíčka vlijeme na rozehrátou pánev, posypeme hned sýrem a čerstvými bylinkami. Děláme cca půl minuty, dokud nejsou vajíčka na povrchu úplně hotová a omeletu zarolujeme. Dáme na talíř, osolíme - pozor na slanost sýru, opepříme, můžeme přidat chilli. Přidáme vybranou očištěnou zeleninu.

SÝROVÁ OMELETA

SUROVINY

- vejce dle vlastní potřeby 2-4
 - ghee nebo kvalitní olej
 - hrst cherry rajčat nebo kvalitních rajčat z konzervy nebo nakládaných (dle ročního období)
 - 2 hrsti baby špenátu nebo polníčku
 - 100 g čerstvého kozího sýra (můžete nahradit jakýmkoliv čerstvým sýrem)
 - sůl, pepř, chilli
 - snítka tymiánu - nemusí být
-
- Snídani můžete zajíst sezónním ovocem nebo přidat tenký plátek kváskového pečiva. Balenému se vyhýbejme.

POSTUP

Na mírném ohni rozežřete na pánvičce ghee, vložte přepůlená cherry rajčata a minutu orestujte. Přidejte špenát, nechte zavadnout a poté rozklepnete do pánve vejce. Posypte rozdrobeným kozím sýrem, mírně osolte, opepřete, dejte tymián, můžete přidat i chilli. Nechte cca 3 minuty propékat.

SÁZENÉ
VEJCE
S KOZÍM
SÝREM


SUROVINY

- vejce dle vlastní potřeby 2-4
- ghee nebo olej
- 2 plátky prosciutta nebo jiné kvalitní šunky
- 2 plátky čedaru nebo jiného tvrdého sýru
- hrst pažitky
- sůl, pepř, chilli
- snítka tymiánu

Pro doplnění sacharidů, snídani můžete zajíst 1ks/hrstí sezónního ovoce. Nebo jedním tenkým plátkem kvalitního kváskového pečiva.

POSTUP

Na mírném ohni rozehejte na pánvičce ghee, vložte plátky prosciutta a rozklepněte vejce. Přidejte plátky sýru, mírně osolte, okořeňte. Nechte cca 3 minuty propékat. Na závěr přidejte tymián a nasekanou pažitku.



SÁZENÁ VEJCE S PROSCIUTTEM



COTTAGE SALÁT

SUROVINY

- 1 cottage (150 - 200 g)
- svazek ředkviček (cca 5-6)
- 1 jablko střední
- 1-2 plátky tvrdého sýru
- zeleninu dle výběru

POSTUP

Jablka a ředkvičky umyjeme, očistíme a nakrájíme společně se sýrem na kostičky. Dáme do misky, přidáme cottage a promícháme.

K salátu přikusujeme vybranou zeleninu - papriky, salát, okurky, mrkev - dle sezóny a chuti.

SUROVINY

- 2 vejce
- 1 menší jarní cibulka
- lžíce ghee
- 50 g kvalitní šunky
- hrst pažitky
- 2 velké lžíce zakysané smetany nebo půl avokáda
- 1 lžíce tučného tvarohu (můžete vynechat)
- lžička kvalitní hořčice
- svazek ředkviček
- sůl, pepř
- 1 cottage bulka

POSTUP

Vejce uvaříme ve vroucí vodě na tvrdo. Necháme zchladit, oloupeme a nakrájíme na kostičky. Cibulku nakrájíme nadrobno, orestujeme krátce na ghee. Do mísy dáme nakrájená vajíčka, cibulku, nakrájenou šunku a nasekanou pažitku. Vmícháme zakysanou smetanu (rozmačkané avokádo), tvaroh a hořčici. Osolíme, opepříme dle chuti. Bulku rozpulte, na spodní část dejte list salátu, přidejte vajíčkový salát a plátky ředkviček. Přiklopte vrchním dílem bulky.



VAJÍČKOVÝ MINIBURGER

SUROVINY

Ingredience na 4 bulky

- 1 kelímek cottage přírodní
- 1 vejce
- 150 g mletých vloček
- sůl
- ½ lžičky kypřicího prášku do pečiva bez fosfátu
- 1 lžička koření – kmín, oregano, tymián, rozmarýn – dle chuti
- semínka na posypání – sezam, slunečnice, konopná, lněná (nemusí být)

POSTUP

Do mísy dáme mleté vločky, promícháme s práškem do pečiva, přidáme celé vejce, cottage, sůl, koření. Ze směsi vytvarujeme čtyři bochánky, pokud se lepí těsto na ruce, potřeme si je olivovým olejem.

Bulky posypeme semínky a dáme péct do trouby předehřáté na 180° na 20 minut.

VAJÍČKOVÝ MINIBURGER

SUROVINY

- ½ talíře čerstvé zeleniny nebo salátu
- ⅓ talíře bílkovin s tuky (vejce, tuňák, sýry, občas kvalitní šunku, slaninu, tempeh, avokádo, olivy, ořechy, semínka - podle chuti a preferencí)
- zbytek talíře sacharidy (kváskové pečivo, ovoce, luštěniny, sladší zelenina)

POSTUP

Suroviny dle výběru a správného poměru dáte na talíř.



OBLOŽENÝ
TALÍŘ

SUROVINY

- vejce dle individuální potřeby
- lžička kvalitního másla
- 2 plátky tvrdého sýru
- sůl
- zelenina dle chuti - listová, plodová
- hrst pažitky
- 1 tenký krajíc kvalitního kváskového chleba z celozrnné žitné mouky

POSTUP

Vejce dáme do hrnce se studenou vodou a lžičkou soli. Dáme vařit. Jakmile voda začne vařit, snížíme teplotu na mírný var a vaříme cca 4 - 4,5 minuty. Voda by měla jen mírně probublávat, vnitřek vajec pak bude uvařen rovnoměrněji. Uvařená vejce prudce zchladíme studenou vodou. Zchlazená vejce oloupeme.

Pro ušetření času, můžete udělat vejce míchaná na cibulce, záleží na vás.

Chleba namažeme máslem, dáme plátky sýru, nakrájených vajec, osolíme, opeříme, posypeme pažitkou. Přikusujeme vybranou zeleninu.



VEJCE NA HNILIČKU

SUROVINY

- 2 vejce
- 50 g čedaru, parmezánu (nebo jiného tvrdého sýra výraznější chuti) nebo cottage sýru, lučiny
- 50 g vloček (žitné, ovesné, pohankové...)
- 1 lžička prášku do pečiva
- plátek prosciutta nebo kvalitní šunky
- olej nebo ghee
- ½ talíře zeleniny

POSTUP

Všechny ingredience kromě oleje a zeleniny dáme do mixéru a rozmixujeme dohladka. Pokud je směs příliš hustá, můžeme přidat trochu jogurtu, zakysanky, kefíru nebo vody. Směs necháme 5 minut odpočinout.

Opékáme na pánvičce s trochou ghee nebo oleje. K lívancům přidáme ½ talíře zeleniny dle výběru.

SLANÉ LÍVANCE

SUROVINY

- 1 lžíce kvalitního oleje
- 1 lžíce smetany ke šlehání
- 2 - 3 vejce
- ½ pórku nakrájeného najemno
- 100 g hrášku (čerstvý nebo mražený 5 min. povařit)
- hrst čerstvá petrželka nebo koriandr
- Zde jsou sacharidy obsažené v hrášku, nemusíte extra doplňovat.

HRÁŠKOVÁ FRITTATA

POSTUP

Pórek osmahneme na lžíci oleje. Vejce rozklepneme do mísy, přidáme lžíci smetany a nasekanou petrželku nebo koriandr. Nakonec přidáme hrášek, osolíme, opeříme a na mírném ohni necháme dodělat vejce.

Pokud máme pánev vhodnou do trouby, můžeme frittatu nechat krátce zapéct na funkci gril. Hráškovou frittatu podáváme s čerstvou zeleninou.

SUROVINY

Na 2 porce potřebujete:

- 4 uvařená vejce
- 1 avokádo
- ½ červené cibule
- 1 lžička dijonské hořčice
- sůl, pepř
- limetková nebo citronová šťáva koriandr, chilli - dle chuti
- plátek žitného kváskového chleba

Tip:

Pokud nemáte zásobu bylinek (čerstvých, lyofilizovaných nebo v mrazáku či sušených), doporučuji koupit si kořenící směs na pomazánky od sonnentor.cz

POSTUP

Avokádo rozpulte, vyndejte pecku a lžící vydlabejte dužinu. Dužinu dejte do misky, přidejte na kostičky nakrájená vejce a vidličkou vše rozmačkejte. Do misky přidejte lžičku dijonské hořčice, mleté chilli a citronovou nebo limetkovou šťávu.

K pomazánce můžete přidat i nadrobno nasekanou červenou cibuli nebo ji použít pouze na ozdobu. Hotovou pomazánku dochuťte solí a pepřem. Nakonec vmíchejte nasekaný koriandr či jiné bylinky.

AVOKÁDOVO- VAJÍČKOVÁ POMAZÁNKA

SUROVINY

- 70 - 100 g čedaru nebo jiného tvrdého sýru
- 120 g nakrájených špenátových listů
- 1 - 2 vajíčka
- sůl - opatrně dle slanosti sýru
- 1 lžice kvalitního oleje nebo ghee
- 1/2 talíře čerstvé zeleniny dle chuti a sezóny

POSTUP

Sýr nastrouháme, přidáme vajíčka a nasekaný špenát. Směs důkladně promícháme. Můžeme libovolně dochutit.

Rozehřejeme pánev, přidáme kvalitní olej a smažíme placičky. Lepší je upéct je v troubě na 160°.

Servírujeme se zeleninou.



SÝROVO- ŠPENÁTOVÉ PLACKY

SUROVINY

- 70 - 80 g vařené cizrny (ze skla nebo cizrnu namočíte a uvaříte)
- 1 lžička lahůdkového droždí
- cca 25 ml vody
- 1 lžíce olivového oleje
- 2 lžíce tvarohu
- ½ lžičky mletého římského kmínu
- ½ lžičky červené papriky
- ½ lžičky soli
- 1 stroužek česneku
- citronová šťáva
- ½ talíře zeleniny
- 1 plátek kváskového chleba

POSTUP

Všechny ingredience dáme do mixéru a rozmixujeme dohladka. Podáváme s kvalitním kváskovým (domácím) pečivem a s dostatkem zeleniny.

CIZRNOVÁ POMAZÁNKA

SUROVINY

- 2 lžíce konzervovaných bílých nebo červených fazolí
- 1 jarní cibulka (nebo pažitka, případně klasická cibule)
- česnek 1 stroužek - nemusí být
- 1 rajče nakrájené na kostičky nebo 1 lžíce sušených rajčat
- 1 lžíce hladkolisté petržele nebo koriandru nebo kořenící směsi na pomazánky od sonnentor.cz
- 100 g lučiny
- sůl
- čerstvě namletý pepř
- olivový olej 1 lžíce
- 1 plátek kvalitního kváskového pečiva

POSTUP

Fazole slijte a důkladně propláchněte. Nechte je okapat a poté je vidličkou v misce rozmačkejte.

Přisypte nasekanou cibulku a česnek, nadrobno nakrájená (sušená) rajčata a petržel. Utřete s lučinou, dochuťte solí, pepřem a olejem. Podávejte s kváskovým pečivem.

Tip: Pomazánku můžete připravit i ze sterilované cizrny.

FAZOLOVÁ POMAZÁNKA

SUROVINY

- 1 cottage
- 1 paprika
- sůl a oblíbené koření
- hrst pažitky - můžeme vynechat
- plátek kvalitního kváskového chleba chleba nebo slunečnicový nepečivo z mikrovlnky (1 vejce, 1 PL mléka, 3 PL mletých slunečnicových semínek, sůl, drcený kmín, prdopeč bez fosfátů)

POSTUP

Cottage dochutíme dle chutí a dáme na rozkrojenou papriku posypeme nakrájenou pažitkou a zbylou paprikou.

K tomu přikusujeme kváskové pečivo nebo nepečivo (ingredience na semínkové nepečivo smícháme v hrnečku a vlníme 3 minuty na 800w).

COTTAGE S PAPRIKOU A CHLEBEM

SUROVINY

- 1 lžíce čerstvého smetanového sýru (lučina, žervé apod.)
- 1 lžíce řeckého jogurtu
- citronová šťáva
- kopr - nemusí být
- sůl
- pažitka nebo jiná bylinka
- 80 g uzeného lososa
- zeleninová příloha
- 1 bagel (podle receptu Cottage bulky - uděláte placatější bulky s dírou uprostřed)
- Tip: Pokud nemáte rádi lososa, nahradte ho kvalitní šunkou nebo tenkými plátky masa.

POSTUP

Sýr promíchejte s jogurtem, koprem a pažitkou (popřípadě jinou bylinkovou směsí). Podle chuti osolte a ochuťte citronovou šťávou. Bagel podélně rozřízněte a opečte (v toustovači, na pánvi nebo v troubě pod grilem). Spodní díl bagelu potřete pomazánkou, obložte plátky uzeného lososa a ozdobte koprem. Popdávejte s čerstvou zeleninou.

OBLOŽENÝ BAGEL