



ZDRAVÉ SLANÉ RECEPTY PRE VÁS AJ PRE NÁVŠTEVY

MARTINA PAPAJOVÁ

WWW.NIESOMZCUKRU.SK

ÚVOD



Ahojte! Volám sa Martina a som nadšenkyňa nízkosacharidovej stravy. Nie je to pre však pre mňa jednorázová diéta, ale životný štýl. Preto je pre mňa dôležité mať rozmanitý jedálniček. Našťastie nízkosacharidová strava ponúka veľa možností a ja veľmi rada trávim čas v kuchyni a vymýšľam nové a nové recepty.

Možno už máte doma môj prvý e-book "Valentínske nízkosacharidové recepty", ktorý obsahuje samé (ne)sladké dobroty a koláčky. Tentokrát som si však na mušku zobrala slané pochúťky. Tieto recepty vás zaručene zachránia, keď k vám príde návšteva, alebo chcete zahviezdiť na záhradnej párty.

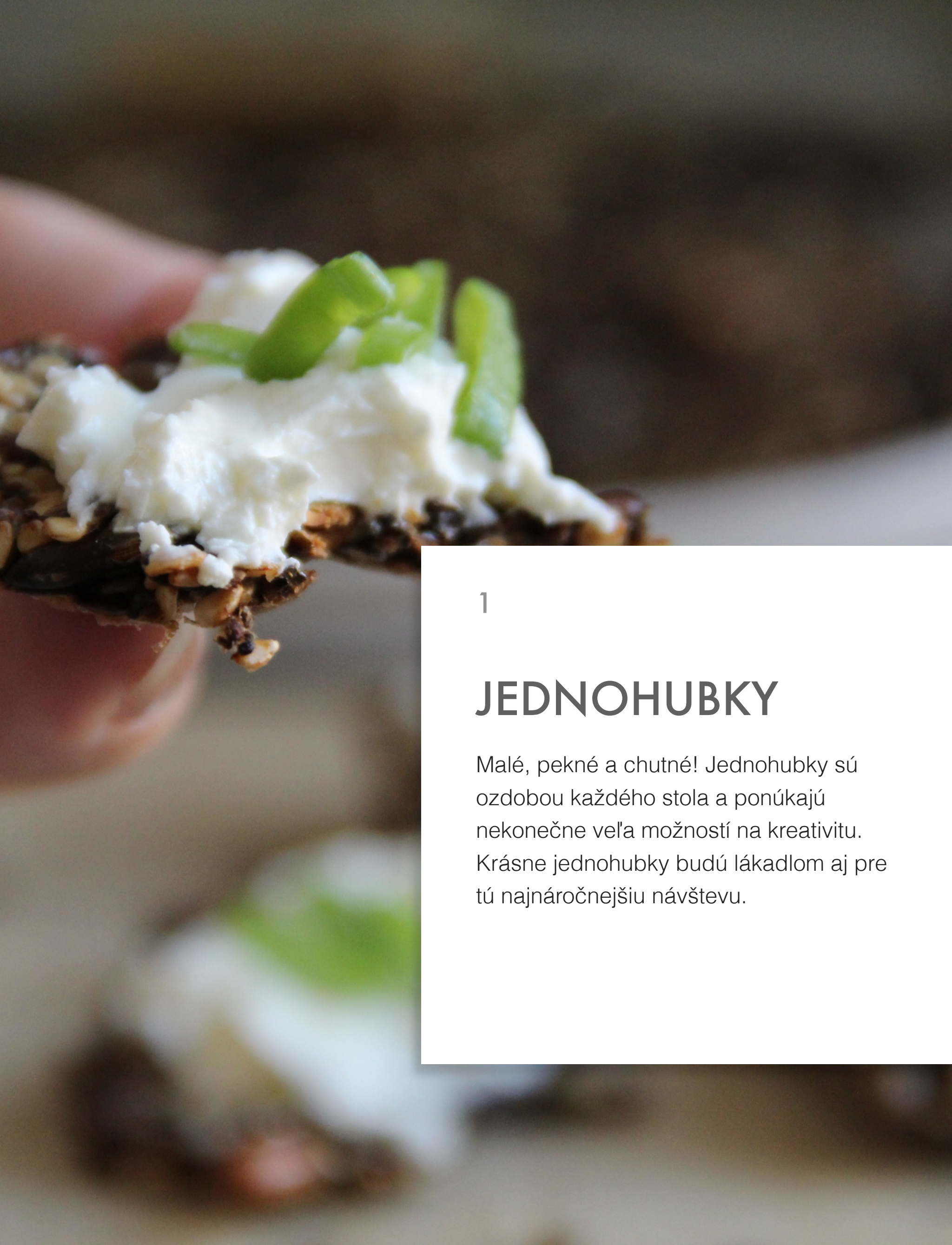
Ja sama milujem mať doma hostí a nie je nič lepšie, ako keď im chutí pohostenie, ktoré som pripravila. O to viac, keď nemusím chystať jedlá zvlášť - tieto nízkosacharidové recepty si totiž obľúbia všetci! Pravdepodobne si totiž ani nevšimnú, že sú nízkosacharidové :)

Ešte viac nízkosacharidových receptíkov a článkov nájdete na www.niesomzcukru.sk.

Prajem vám príjemné varenie a dobrú chuť!

S láskou,

Martina



1

JEDNOHUBKY

Malé, pekné a chutné! Jednohubky sú ozdobou každého stola a ponúkajú nekonečne veľa možností na kreativitu. Krásne jednohubky budú lákadlom aj pre tú najnáročnejšiu návštevu.



SEMIACHKOVÉ KREKRY

Budeme potrebovať:

- 5 PL ľanových semienok
- 4 PL sezamových semienok
- 3 PL chia semienok
- 3 PL tekvicových semienok
- 2 PL nemletého maku
- 1 hrnček vody
- soľ, korenie, chilli, sušené bylinky...

Postup:

1. Semienka a korenie zmiešame v miske a zalejeme vodou. Necháme pár hodín, alebo najlepšie cez noc, odstáť v chladničke.
2. Zmes by mala byť viac-menej jednotná, semienka napučané a nemala by v miske byť žiadna zostatková voda.
3. Plech pokryjeme pečiacim papierom a semienkovú zmes rovnomerne rozotrieme po plechu (podľa želanej hrúbky krekrov).
4. Pečieme asi 50-60 minút na 170°C do chrumkava. Necháme trošku vychladnúť a potom jednoducho rukami nalámeme na menšie kúsky.

TIP: Množstvo a hrúbku krekrov si upravte podľa seba - stačí zachovať pomer vody a semiačok jedna k jednej, čiže jeden hrnček vody a jeden hrnček semiačok. Kekry sa dajú urobiť väčšie a použiť namiesto chlebíku, či knäckerbrötu.



CESNAKOVÉ GUĽKY

Na 9 guľčiek budeme potrebovať:

- 50g masla
- 60g krémového syru (Philadelphia)
- 1/2 ČL soli
- 3 strúčiky cesnaku
- 9 vlašských orechov
- čerstvé bylinky - pažítka, petržlenová vňať
- 2 PL ľanových semienok
- 2 PL mletej sušenej repy

Postup:

1. Do misky dáme maslo, syrový krém, soľ a za hrst' nasekaných bylín. Pridáme pretlačený cesnak a ručným šľahačom prešľaháme, pokiaľ sa nevytvorí homogénna zmes.
2. Necháme stuhnúť v chladničke aspoň 20 minút.
3. Do troch misiek nasypeme repový prášok, ľanové semienka a bylinky.
4. Zo syrovej zmesi tvoríme menšie guľky - do stredu dáme vlašský orech. Každú guľku obalíme podľa chuti v ľanových semiačkach, bylinkách, či sušenej repe.

TIP: Guľky sa dajú obaliť v čomkoľvek - pre viac farby skúste kurkumu, chilli prášok, chia semiačka, sezamové semiačka... Vychutnajte si ich osamote, ako doplnok k mäsovo-syrovej obloženej mise, či so semiačkovými krekrami alebo LC bagetkami.



VAJÍČKOVÉ LODIČKY

Na 6 lodičiek budeme potrebovať:

- 6 vajíčok uvarených natvrdo
- 3 plátky syru Gouda
- 3 plátky kvalitnej šunky
- 3 PL syrovej nátierky alebo majonézy
- čerstvý špenát

Postup:

1. Vajíčka si uvaríme natvrdo. Vychladíme, ošúpeme a rozrežeme na polovicu.
2. Každú polovicu natrieme syrom, alebo majonézou. Plátky syru a šunky a si narežeme každý na štyri kúsky.
3. Do vajíčka vrstvíme 2 kúsky syru, 2 kúsky šunky a špenát.
4. Hotové vajíčkové lod'ky posypeme soľou, alebo chilli korením a bylinkami a prepichnete špáradlom.

TIP: Vajíčka môžete naplniť podľa chuti. Skúste napríklad kombináciu slaninky a čedaru, mozzarely a bazalky, prosciutta a kozieho syru, či lososa a uhorky.



BAGETKY S AVOKÁDOM A KOZÍM SYROM

Na 6 bagetiek budeme potrebovať:

- 3 nízkosacharidové bagetky (cesto na bagetky je rovnaké ako na chlebík -str. 10. Z jednej dávky vyjde cca 7 bagetiek.)
- 2 avokáda
- 100g kozieho syru
- 6 cherry paradajok
- soľ, korenie

Postup:

1. Avokáda rozpolíme, vyberieme kôstku a lyžicou vyberieme vnútro. Nakrájame na plátky.
2. Bagetky rozpolíme, poukladáme na každú polovicu avokádo, kozí syr a nakrájané paradajky.
3. Posolíme, okoreníme a podávame.

TIP: Avokáda popuňte vidličkou, pridajte paradajky, cibuľu, citrónovú šťavu a pripravte si tak avokádovú pomazánku. Vaše chlebíky budú vyzeráť ešte lepšie!

PLNENÉ VAJÍČKA

Na 6 vajíčok budeme potrebovať:

- 3 vajíčka
- 40g Philadelphia
- 1 ČL dijonskej horčice bez cukru
- 1/4 ČL sušeného cesnaku
- 1 ČL sušených bylín (bazalka, petržlenová vňať, rozmarín)
- čerstvú petržlenovú vňať alebo pažítu

Postup:

1. Vajíčka si uvaríme natvrdo (10-12 min). Vychladíme, ošúpeme a rozrežeme pozdĺžne na polovicu.
2. Žĺtko yľupneme lyžičkou, tak, aby ostal len bielok s jamkou.
3. V miske zmiešame Philadelphiu izbovej teploty s horčicou a so sušenými bylinkami a cesnakom. Pridáme žĺtko a poriadne rozmiešame. Nakoniec pridáme čerstvé bylinky.
4. Žĺtkovú zmes presunieme do cukrárskeho vrečka a plníme ňou bielka. Ak nemáte cukrárske vrečko, použite čajovú lyžičku.
5. Servírujeme vychladené.

TIP: Vajíčková plnka môže byť akákoľvek. So žĺtkami môžete zmiešať napríklad kôpor a trochu majonézy a navrch položiť krevetku, či kúsok údeného lososa.



ÚDENÝ LOSOS S MANDĽAMI

Na 3 porcie budeme potrebovať:

- 150g údeného lososa
- 3 PL kyslej smotany
- 1 hrst' mandlí
- klíčky
- 3 red'kovky
- 1 ČL citrónovej šťavy
- tymián

Postup:

1. Smotanu zmiešame s citrónovou šťavou, soľou, korením a tymiánom.
2. Mandle nakrájame na malé kúsky a jemne opražíme na sucho na panvici.
3. Na tanier poukladáme plátky údeného lososa a posypeme opraženými mandľami a klíčkami (alebo čerstvými bylinkami).
4. Podávame s citrónovou smotanou a plátkami čerstvej red'kovky.

TIP: Ak chcete jednohubky, ktoré sa dajú ľahšie naberať, položte plátky lososa na plátky uhorky a zapichnete špáratkom.



PARADAJKY PLNENÉ NIVOVOU PENOU

Na 6 plnených rajčín budeme potrebovať:

- 3 veľké paradajky
- 150g syru niva
- 3 PL krémového syru (napr. Philadelphia)
- soľ, korenie

Postup:

1. Paradajky priečne rozpolíme a lyžicou vydlabeme semienka, tak, aby ostala len tuhá časť paradajky. Polovice položíme na tanier, ak sa nakláňajú (nedržia), zrežeme kúsok paradajky zo spodu.
2. Do misky'dáme nivu a krémový syr, korenie, soľ (pozor-syr niva je dosť slaný) a elektrickým šľahačom vyšľaháme do peny.
3. Naplníme cukrárske vrečko s odstrihnutým koncom a plníme paradajky doplna. Ak nemáme cukrárske vrečko, postačí lyžička.
4. Ozdobíme čerstvými bylinkami.

TIP: Ak nemáte doma krémový syr, pokojne použite maslo. Plnka však bude hutnejšia a ťažšia.



KLASICKÉ CHLEBÍČKY

Na chlebičky budeme potrebovať:

1 bochník LC chlebíku (cca 10 plátkov):

- 150g mandľovej múky
- 5 PL vlákniny (psyllium)
- 2 ČL prášku do pečiva
- 2 ČL vínneho octu
- 225 ml vriacej vody
- 3 bielka
- 1 ČL soli
- ľanové, tekvicové semiačka, mak, sezam

Vrch chlebičkov:

- maslo alebo krémový syr, horčica
- syr, šunka, vajíčka uvarené natvrdo, uhorka, paprika, strúhaný syr

Postup:

1. V stredne veľkej miske si zmiešame suché prísady na chlebík. Podľa chuti pridáme časť semiačok (môžeme vynechať).
2. Do misky pridáme bielka, vínny ocot a vriacu vodu a ručne metličkou rozmiešame (asi 30 sekúnd) až kým cesto nezačne konzistenciou pripomínať plastelínu.
3. Navlhčíme si ruky, aby sa nám cesto nelepilo a vložíme ho do formy na chlieb. Ak nemáme formu, ručne si vytvarujeme bochník.
4. Vytvarovaný bochník položíme na plech pokrytý papierom na pečenie a vrch chlebíku posypeme semiačkami.
5. Pečieme cca 40 minút na 180°C do zlatova. Počas pečenia neotvárame rúru, aby nám chlebík nesplasol.
6. Vychladnutý chlebík nakrájame na plátky, potrieme maslom, či syrom a horčicou, nakladáme syr, šunku, zeleninu, nakrájané vajíčka uvarené natvrdo a posypeme nastrúhaným syrom.

TIP: Chlebík môžete použiť aj ako prílohu k teplým chuťovkám, či k pomazánkam a šalátom.



2

TEPLÉ CHUŤOVKY

Niekedy sa u vás návšteva zdrží dlhšie a vtedy je najlepšie ponúknuť jedlo, ktoré zasýti aj poteší a zároveň vám nezaberie polovicu dňa na prípravu. Rýchlo, zdravo a chutne - v tomto duchu sa nesú receptíky na teplé chuťovky.



ŠLANINOVO - ŠPENÁTOVÝ QUICHE

Na 19cm formu budeme potrebovať:

- 250g ricotty
- 60ml smotany na šľahanie (33%)
- 3 vajíčka
- 100g slaniny
- 250g čerstvého špenátu
- parmezán na posypanie
- soľ, korenie, červená paprika, oregano, čerstvé bylinky (petržlenová vňať)

Postup:

1. Slaninku nakrájame na malé kocky a na panvici osmažíme do chrumkava. Pridáme surový špenát a chvíľku opekáme spolu so slaninkou.
2. Necháme vychladnúť. Medzitým si v miske zmiešame ricottu, smotanu a vajíčka so soľou a korením, kým nevznikne homogénna zmes.
3. Formu vymastíme maslom a nalejeme do nej polovicu ricottovej zmesi. Posypeme slaninkou so špenátom a zalejeme zvyškom ricottovej zmesi.
4. Pečieme 45 minút na 180°C. Vyberieme z rúry, posypeme parmezánom a zapečieme na ďalších 10 minút.
5. Podávame teplé, s kyslou smotanou, či s cesnakovým dressingom.

TIP: Z tohto jedla sa ľahko môže stať vegetariánske - jednoducho vymeňte slaninku za šampiňóny. Chutí skvelo teplý aj studený.



MEXICKÉ KOŠÍČKY S HOVĚDZÍM MÄSOM

Na 10 kusov budeme potrebovať:

- 10 plátkov syru (gouda, čedar..)
- 400g mletého hovädzieho mäsa
- 300ml paradajkového pretlaku
- 1 sušená chilli paprička
- 1/2 ČL mletej papriky
- 1/2 ČL soli
- 1/2 ČL čierneho mletého korenia
- čerstvé bylinky

Postup:

1. Plátky syra poukladáme na plech pokrytý pečiacim papierom dostatočne d'aleko od seba. Pečieme na 180°C, kým sa syr neroztopí a nezačnú sa naňom robiť bublinky. Vytiahneme z rúry a teplé syrové plátky opatrne vyformujeme pomocou plechu na muffiny do formy košíčkov.
2. Medzitým si pripravíme hovädzie mäso. Jendoducho opražíme na panvici dohnedá, pridáme koreniny, paradajkový pretlak a dusíme približne 20 minút.
3. Do vychladnutých syrových košíčkov naberieme hovädzie mäsko, posypeme čerstvými bylinkami a podávame teplé.

TIP: Odporúčam podávať s kyslou smotanou, guacamole, jalapeños, či s nastrúhaným čedarom pre ešte lepší mexický zážitok.



SENDVIČ S CHRUMKAVOU SLANINKOU

Na 2 kusy budeme potrebovať:

Placky

- 3 vajčka
- 120g krémového syru (Philadelphia)
- 1/2 ČL prášku do pečiva
- štipka soli

Náplň:

- 2 vajčka uvarené natvrdo
- 2 plátky tvrdého syra
- 1 avokádo
- 1 veľká paradajka
- 2 hrste čerstvého špenátu
- 4 plátky slaniny
- 2 PL majonézy
- 2 PL horčice

Postup:

1. Pripravíme si placky. Bielka oddelíme od žĺtkov a bielka vyšľaháme so soľou do tuha. Žĺtka vymiešame so syrom, pridáme prášok do pečiva a jemne vmiešame vyšľahané bielka.
2. Z cesta vyformujeme na plechu pokrytom pečiacim papieorm 4 placky a pečieme asi 20 minút na 180°C dozlatova.
3. Medzitým si na panvici do chrumkava osmažíme slaninku a uvaríme vajčka natvrdo.
4. Každú placku zvnútra potrieme majonézou a horčicou a naplníme podľa chuti.

TIP: Ak máte chuť na mäsový bruger, pokojne pridajte fašírku z mletého hovädzieho mäsa.



PIZZA SO ŠPENÁŤOM A ŠAMPIŇÓNAMI

Na 1 väčšiu pizzu budeme potrebovať:

Cesto

- 250g strúhanej mozzarely
- 130g mandľovej múky
- 1 vajíčko
- ½ ČL prášku do pečiva
- soľ, sušený cesnak, oregano

Vrch

- prepasírované paradajky (najlepšie domácej výroby, alebo z obchodu bez pridaného cukru)
- špenát
- mozzarella
- šampiňóny
- prosciutto
- soľ, korenie, oregano, bazalka, sušený cesnak, olivový olej

Postup:

1. Nastrúhanú mozarellu vysypeme do misky a ohrievame v mikrovlnke v 30 sekundových intervaloch (približne 3x30s.), kým mozzarella nie je roztopená. Pozor, netreba ju tam nechať dlhšie, lebo stvrdne.
2. Medzitým si v druhej miske zmiešame sypké suroviny.
3. Do roztopenej mozzarely vmiešame celé vajíčko a následne túto zmes pridáme do sypkých surovín.
4. Vypracujeme cesto, ktoré má konzistenciu ako plastelína.
5. Medzi dvoma kusmi pečiacieho papiera rozvaľkáme rovnomerne do kruhu.
6. Vrchný pečiaci papier odstránime, zrolujeme trošku okraje cesta a pečieme cca 10 minút na 180°C.
7. Vyberieme z rúry a nanesieme vrstvu prepasírovaných paradajok (ochutených bylinkami a soľou a korením a cesnakom), všetky topingy podľa chuti a dáme piecť na ďalších 15 minút na 180°C.
8. Po upečení vyberieme a okraje natrieme olivovým olejom zmiešaným s cesnakom.

TIP: Rozdeľte cesto na menšie kusy a vyformujte mini-pizze. Jednu pre každého hosta :)



PLNENÉ PORTOBELLO HRÍBY

Na 5 plnených hríbov budeme potrebovať:

- 5 ks portobello hríbov
- 3 PL olivového oleja
- 120g slaniny nakrájanej na kocky
- 3 strúčiky cesnaku
- 2 veľké hrste čerstvého špenátu
- $\frac{3}{4}$ hrnčeku smotany na šľahanie (min. 33%)
- $\frac{1}{2}$ hrnčeku strúhanej mozzarely
- 5 PL nastrúhaného parmezánu alebo syru grana padano
- soľ, sušený cesnak, bazalka, korenie

TIP: Pripravte si hríby pokojne vegetáriansky-nahrad'ťe slaninku cuketou nakrájanou nadrobno.

Postup:

1. Z hríbov vyrežeme hlúbiky a lyžičkou ich vydlabeme. Hlúbiky si nakrájame na malé kocky a odložíme bokom.
2. V malej miske zmiešame olivový olej, sušený (alebo čerstvý pretlačený) cesnak, soľ a korenie a hríby natrieme zvonku aj zvnútra.
3. Hríby poukladáme na plech pokrytý pečiacim papierom a dáme piecť na 10 minút do vyhriatej rúry na 180°C.
4. Medzitým si spravíme plnku. Na rozohriatu panvicu dáme slaninu spolu s nakrájanými hlúbikmi a cesnakom a pražíme do zlatova.
5. Pridáme špenát a chvíľku dusíme. Stíšime plameň a prilejeme šľahačkovú smotanu.
6. Pridáme nastrúhanú mozzarellu, necháme roztopiť a chvíľku prevaríme, kým nám nevznikne homogénna hmota. Ochutíme bylinkami a korením podľa chuti a odstavíme z plameňa.
7. Vyberieme hríby z rúry. Pustia dosť šťavy - treba ju vyliat'. Suché hríby naplníme plnkou a posypeme strúhaným parmezánom. Vrátime naspäť do rúry na približne 20 minút, kým syr na vrchu nie je upečený do zlatova.



PIMIENTOS DE PADRÓN - PEČENÉ PAPRIČKY

Budeme potrebovať:

- 150g papričiek odrody “Padrón”
- 2 PL olivového oleja
- 1/2 ČL jemnej soli
- 1/2 ČL mletého čierneho korenia
- 1/2 ČL hrubej soli

Postup:

1. Papričky umyjeme a poriadne osušíme.
2. V celku dáme do misky, polejem olivovým olejom, posypeme jemnou soľou a korením a poariadne premiešame tak, aby všetky papriky boli rovnomerne pokryté olivovým olejom.
3. Rúru predhrejeme na 180°C. Plech na pečenie pokryjeme pečiacim papierom a poukladáme naň papričky.
4. Teplotu znížime na 150°C a pečieme približne 15 minút. Papričky treba priebežne kontrolovať, lebo môžu ľahko prihorieť.
5. Upečené ich dáme na servírovací tanier a posypeme hrubou soľou. Podávame teplé.

TIP: Ak nezoženiete odrodu “Padrón”, môžete použiť aj iné, menšie, papriky. Odporúčam podávať s majonézou alebo s cesnakovým dresingom. Sú skvelé ako predjedlo, ale aj ako príloha k mäsu.



KARFIOLOVÉ PLACKY Z TROCH INGREDIENCIÍ

Na 7 placiek budeme potrebovať:

- 350g karfiolu
- 2 vajíčka
- 50g strúhaného tvrdého syru (napríklad parmezán)
- soľ, korenie, mletá paprika

Postup:

1. Karfiol si nakrájame na drobno, alebo rozsekáme v procesori tak, aby z neho vznikla "ryža".
2. Karfiol pečieme na sucho na panvici do zmäknutia. Vyparí sa z neho aj prebytočná voda.
3. Horúci karfiol z panvice premiestnime do misky, prisypeme parmezán a premiešame. Pridáme 2 vajíčka, koreniny a miešame, kým nevznikne jednotné cesto.
4. Na plech pokrytý pečiacim papierom formujeme lyžicou malé placky.
5. Pečieme cca 20 minút na 180°C.

TIP: Placky chutia skvelo s paradajkovým pretlakom ochuteným talianskymi bylinkami, alebo s nivovou penou (strana 9). Cesto je versatile - môžete ho použiť ako základ na pizzu, zapieť so syrom a šunkou ako sendviče...



3

NÁTIERKY A ŠALÁTY

Návšteva už klope na dvere a vy doma nič nemáte? Nezufajte, tieto recepty vykúzlite za pár minút a z bežných surovín. Kým hostia dopiju kávičku, skvelý šalát, alebo nátierka už bude pripravená.



VAJÍČKOVÁ POMAZÁNKA

Na cca 3-4 porcie budeme potrebovať:

- 3 vajíčka
- 80g masla
- čerstvé bylinky (petržlenová vňat')
- 1 mladá cibuľka
- 1 ČL horčice (bez pridaného cukru)
- soľ, korenie

Postup:

1. Vajíčka si uvaríme natvrdo (cca 10 min.). Po uvarení ošúpeme a nakrájame na drobno.
2. Maslo izbovej teploty zmiešame s bylinkami, nadrobno nakrájanou mladou cibuľkou, koreninami a horčicou.
3. Podávame napríklad s hriankami z najjednoduchšieho chlebíku z mikrovlnky.

TIP: Ak namiesto pomazánky máte chuť na vajíčkový šalát, jednoducho vymeňte maslo za 250g cottage cheesu.



ĽAHKÝ TUNIAKOVÝ ŠALÁT

Na cca 3-4 porcie budeme potrebovať:

- 400g cottage cheese
- 250g tuniaka vo vlastnej šťave alebo v olivovom oleji
- 1 červená cibuľa
- čerstvá petržlenová vňat'
- 1 ČL horčice
- soľ, korenie

Postup:

1. Cibuľu a petržlenovú vňat' nakrájame nadrobno.
2. V miske zmiešame cottage cheese, tuniaka zbaveného šťavy, horčicu a koreniny.
3. Pridáme nakrájanú cibuľu a petržlenovú vňat' a poriadne premiešame.

TIP: Šalát chutí skvelo samotný, ale môžete servírovať spolu so semiačkovými krekrami (strana 3).



SARDINKOVÁ POMAZÁNKA

Na cca 10 porcií budeme potrebovať:

- 2 konzervy sardiniiek v olivovom oleji
- 1 bielu cibuľu
- 125g masla
- 50g cream cheese (Philadelphia)
- 1 ČL horčice
- soľ, korenie

Postup:

1. Cibuľu nakrájame na drobno.
2. Sardinky zlejeme z oleja, rozpolíme a vyberieme prípadné kostičky.
3. Do misky dáme maslo izbovej teploty, cream cheese a horčicu. Ručným šľahačom prešľaháme, kým maslo nie je na kúsočky.
4. Pridáme sardinky, cibuľu, koreniny a znovu šľaháme, kým nevznikne jednotná hmota.
5. Podávame vychladené s krekrami (strana 3), či chlebíkom (strana 10).

TIP: Namiesto sardiniiek môžete použiť tuniaka - vyhnete sa tak odstraňovaniu kostičiek.



ŠALÁT Z BROKOLICE SO SLANINOU

Na cca 3-4 porcie budeme potrebovať:

- 600g surovej brokolice
- 200g kyslej smotany
- 100g bieleho jogurtu
- 1 ČL horčice
- 30g píniových orieškov
- 100g slaniny
- hrst' čučoriedok
- 1 PL citrónovej šťavy
- soľ, korenie, mletá paprika, sušený cesnak

Postup:

1. Slaninu osmažíme na panvici. Keď je hotová, odložíme bokom a necháme vychladnúť.
2. Surovú brokolicu nakrájame tak, aby sa zachovali ružičky (nie úplne nadrobno).
3. V menšej miske zmiešame smotanu, jogurt, koreniny, citrónovú šťavu a horčicu.
4. Do väčšej misky dáme nakrájanú brokolicu, slaninu a píniové oriešky.
5. Zalejeme smotanovou-jogurtovou zmesou a poriadne premiešame. Prípadne pridáme jogurt podľa želanej hustoty. (Cez noc brokolica časť dresingu vsiakne.)
6. Posypeme čučoriedkami a podávame vychladené.

TIP: Ak sa vám hnuší predstava surovej brokolice, pokojne ju uvarte/ urobte na pare a nechajte vychladnúť. Pre vegetariánsku verziu pokojne vynechajte slaninku.



CVIKLOVÝ ŠALÁT S COTTAGE CHEESEOM

Na cca 3-4 porcie budeme potrebovať:

- 3 červené repy
- 400g cottage cheese
- 2 ČL bieleho jogurtu
- 50g strúhaného parmezánu
- hrst' vlašských orechov
- soľ, korenie

Postup:

1. Červenú repu uvaríme v šupke do mäkka. Vychladnutú ju ošúpeme a nastrúhame najemno. Pozor, cvikla veľmi farbí - odporúčam dať si rukavice.
2. Nastrúhanú cviklu zmiešame s cottage cheesom, jogurtom, nastrúhaným parmezánom, soľou a korením.
3. Vlašské orechy nasekáme na menšie kúsky a primiešame do šalátu.
4. Podávame s čerstvou zeleninou, či semiačkovými krekrami (strana 3).

TIP: Namiesto varenej cvikle môžete použiť aj zaváranú v náleve. Pozor však na zloženie! Väčšina týchto výrobkov obsahuje cukor a zbytočné chemikálie.