

Recepty na domácí víkendové zdravé vaření

- Linda Vykouková



Víkendové zdravé vaření

Úvod

Milí zákazníci, často se mě ptáte, jak se máte stravovat o víkendech, abyste si nepokazili cestu za vysněným cílem, ke kterému směřujete díky našim “**NE**obyčejným krabičkám”. Proto jsem se rozhodla, že pro vás připravím „Domácí víkendovou kuchařku“.

Kuchařku jsem rozdělila do jednotlivých kapitol, přičemž každá kapitola se vždy skládá z uceleného menu. Každé menu obsahuje pomazánku, polévku, hlavní jídlo a moučník (neboli dezert). Z vašich i mých osobních zkušeností vím, jak se rodina tváří na typicky zdravá jídla, proto jsem se snažila zařadit taková, aby se zalíbila všem členům rodiny. Pomazánky jsou vhodné např. ke snídani, svačině či k večeři. Moučníky se hodí jako snídaně, polévky třeba jako večeře.

Recepty v této knize jsou jednoduché a snažila jsem se na nich ukázat, že i ze zdravých surovin se dá připravit chutné jídlo. U vybraných receptů jsem popsala stěžejní surovinu, u které uvádím její přínos pro váš organismus.

-Linda Vykouková

1

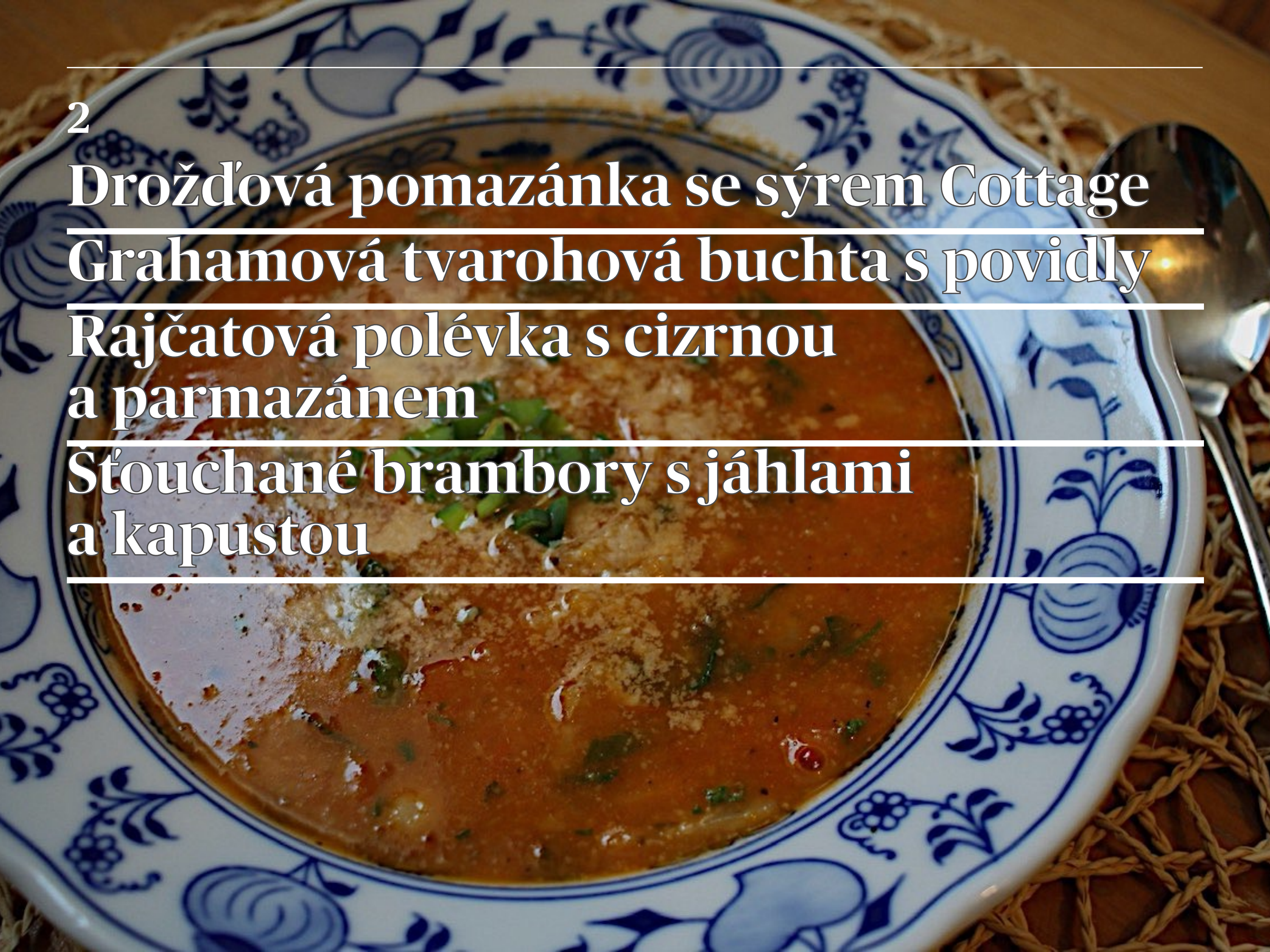
Pomazánka z kysaného zelí

Ořechová hrnková bábovka

Květáková polévka s pažitkou

Hovězí ragú s tříbarevnou rýží



A close-up photograph of a bowl of tomato soup. The soup is a vibrant orange-red color and is topped with a layer of golden-brown breadcrumbs, finely chopped green herbs, and small red chili flakes. The bowl is white with a decorative blue floral pattern around the rim. It sits on a light-colored, woven placemat. A silver spoon is partially visible on the right side of the frame.

2

Drožd'ová pomazánka se sýrem Cottage

Grahamová tvarohová buchta s povidly

Rajčatová polévka s cizrnou
a parmazánem

Štůchané brambory s jáhlami
a kapustou

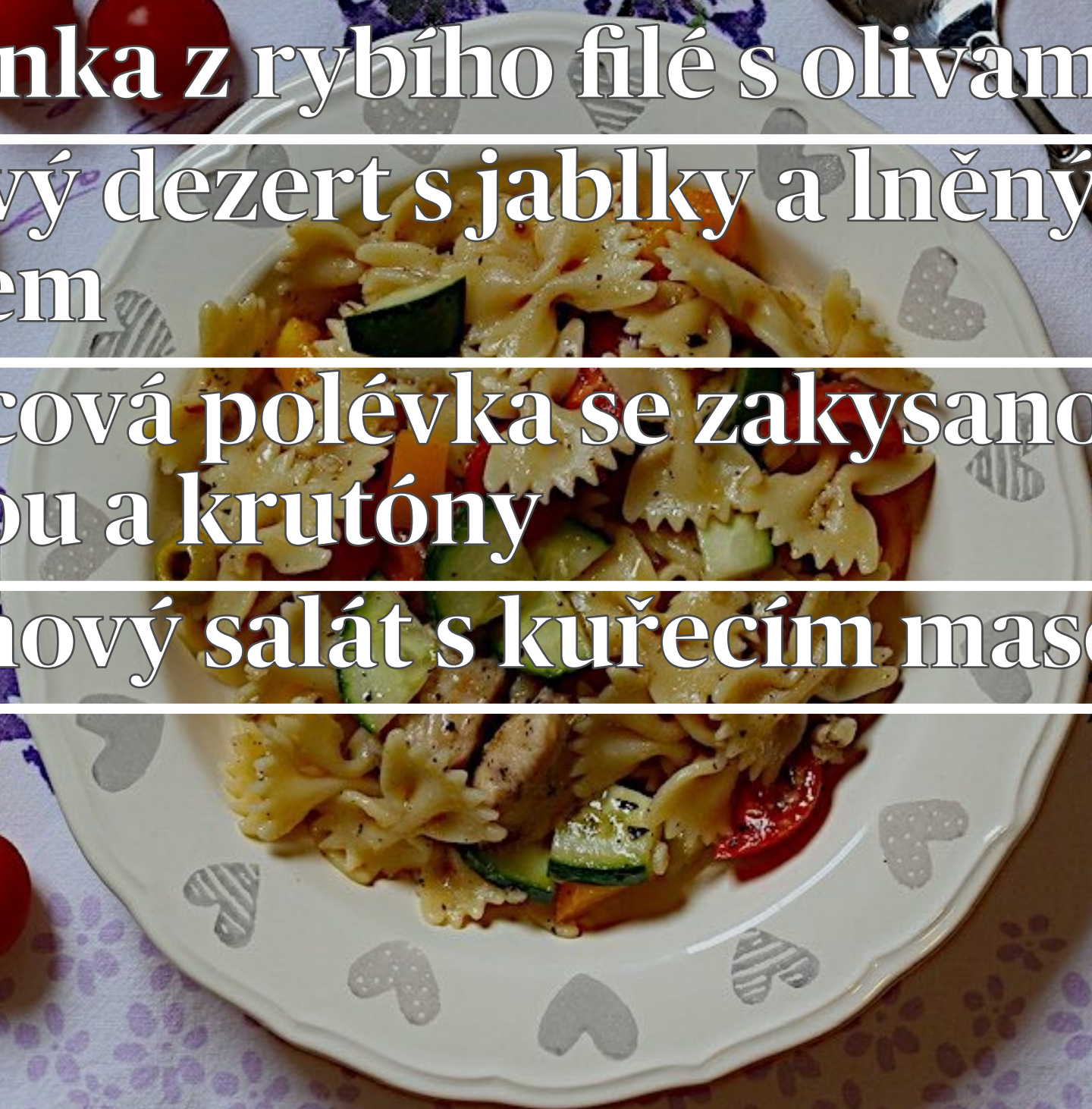
3

Pomazánka z rybího filé s olivami

Jogurtový dezert s jablky a lněným semínkem

Brokolicová polévka se zakysanou smetanou a krutóny

Těstovinový salát s kuřecím masem





4

Hrášková pomazánka

Kakaové sušenky s pohankovou
lámankou

Drožděvá polévka s vejcem
a ovesnými vločkami

Losos s dušeným chřestem a pečenými
bramborami



5

Pomazánka z červené čočky

Špaldový koláč s ovocem a drobenkou

Staročeská bramboračka s ovesnými vločkami

Kuřecí řízek v kukuřičné strouhance s kedlubnovou kaší

6

Květáková pomazánka

Ovesné mandlové sušenky

Drůbeží polévka s quinoou a bylinkami

Bramborové zelnáky s mrkví





7

Pomazánka z pečeného lilku

Maková žitná bábovka

Hovězí polévka s kuskusem

Špenátové noky s parmazánem