



5+1 TIPŮ

NA RYCHLÉ A KOMPLETNÍ JÍDLO

STUDENÉ JARO

URČENO PRO MÁMY VE SKLUZU,
I ZANEPRÁZDNĚNÉ PROFESIONÁLKY



Co znamená série e-booků

POŘÁD V JEDNOM KOLE?

Někdy je to období, někdy jsou to jen dny. Znáš to. Dny, kdy denní úkoly převyšují naši denní kapacitu. Jídlo, je jedna z prvních věcí, kterou odsouváme.

Zajídáme se nezdravým a nutričně nedostatečným jídlem, které nenasytí potřeby našeho těla a mozku. Pokud to děláme často, uvádíme tělo do deficitu a stresu.

Připravila jsem pro tebe e-book **STUDENÉ JARO** jako pomůcku, jak se kvalitně najíst ve dnech, kdy toho potřebujeme utáhnout více nebo zkrátka nemáme sílu ani chuť vařit.

DŮLEŽITÉ JE POCHOPIT TEN PRINCIP..

S recepty můžeš čarovat jak chceš - dle chuti. Jde o rychlost a jednoduchost přípravy a jejich nutriční úplnost.

Je to zkrátka inspirace, jak se naučit z té šlamastiky přetížených všedních dnů vykličkovat s grácií a v plné síle, s kvalitní stravou.

PROČ GHÍ?

(přepuštěné máslo)

- snad nejstarší **“elixír života”** pocházející z ajurvédy, indické medicíny i od našich prababiček
- **nepřepálíš ho**, nezapáchá, nevznikají v něm toxické látky
- **nahradí všechny tuky v kuchyni** - vhodné na vaření, pečení, smažení, na pečivo
- **zásobárna vitamínů**, zdraví prospěšné látky
- **neobsahuje mléčnou bílkovinu**
- nemusí být v lednici
- **zlepšuje trávení** - stimuluje tvorbu žaludečních kyselin, podporuje zažívání
- obsahuje kyselinu máselnou - chrání střeva, působí protizánětlivě a pomáhá udržovat stabilní hladinu inzulinu
- **podporuje hubnutí**, váže na sebe toxiny
- **ulevuje nervům při vyčerpání** díky obsahu omega 3 a 6 mastných kyselin

PROČ KLÍČKY?

- bohaté na živiny, vitamíny, enzymy a aminokyseliny
- nejpestřejší, křupavá a šťavnatá zelenina mnoha chutí
- v klíčící misce (investice cca 250,-) stále po ruce - ráno a večer prolíješ vodou, pak už to jede samo

PROČ SEMÍNKÁ?

- jsou bohaté na vitamíny, minerály i vlákninu
- je fajn mít vždycky nějaké doma a podle chuti si je sypat do jídla
- dýňové, slunečnicové, chia, lněné, konopné, sezamové..

PROČ TLAKOVÝ HRNEC?

- je to velký pomocník
- rychlost a zachování co největšího množství živin jsou jeho největší předností

JAK POČÍTAT ČAS VAŘENÍ V TLAKÁČI?

- hrnec se potřebuje nejdříve natlakovat, aby začal plnit svou funkci
- čas vaření se počítá od doby, kdy se natlakuje a začne syčet. V ten moment ztlum sporák tak, aby jen tiše a konstantně poskyával



ÚPLNĚ OBYČEJNÁ SNÍDANĚ

🕒
6 min

- 2 vejce či klidně ham & eggs udělané na ghí
- zeleninový salát s olivovým olejem a balsamico, doplněný klíčky, semínky či ořechy
- kváskový chléb či jiné oblíbené pečivo - možno namazat opět ghí

Dobrou chuť!

KRÉMOVÁ HRACHOVKA

🕒 25 min v tlakovém hrnci



- žlutý hrách (nemusí se předmáčet)
- ghí
- cibule
- 1 velká mrkev
- bio kostka (hovězího) vývaru - nemusí být
- sůl, pepř
- semínka/ořechy
- klíčky/pažitka
- kapka dýňového/olivového oleje
- vejce natvrdo/na hniličko



Na ghí necháme zesklivatět cibuli, přidáme mrkev, hrách, kostku bio vývaru, zalijeme vodou, zavřeme tlakový hrnec a necháme 15 minut syčet. Poté vše rozmixujeme a ochutíme solí a pepřem. Na talíři ozdobíme vejci natvrdo a zasypeme klíčky a semínky. Hotovo & šmitec :-)

- 2 velké k červené řepy
- 1 velká mrkev
- 1 velká brambora
- hrst pohanky
- hrst červené čočky
- bio kostka (hovězího) vývaru
- nemusí být
- ghí
- cibule
- klíčky
- semínka co dům dal

V tlakovém hrnci na ghí osmahneme cibuli a přidáme oloupanou řepu, mrkev, bramboru, pohanku, červenou čočku a kostku bio vývaru.

Hrncel zavřeme a necháme 5 minut syčet.

Polévku rozmixujeme, dochutíme lehce solí a na talíři ozdobíme klíčky a semínky, která doma zrovna máme. Jdeme jíst :-)

🕒 15 min

POLÉVKA Z ČERVENÉ ŘEPY

KRÉMOVÁ ČESNEČKA

🕒 15 min

- ghí
- cibule
- česnek
- brambory
- lžíce pohanky
- vejce
- bio kostka
- (hovězího) vývaru
- kmín
- sůl, pepř
- ořechy
- semínka
- klíčky
- dle chuti
vajíčko
natvrdo či
na hniličku

Cibulku s česnekem osmahneme, zbytek povaříme 5 min v tlakovém hrnci a rozmixujeme na krém. Pár kousků brambor můžeme z polévky před mixováním vyjmout a potom je tam vrátit zpět. Dochutíme solí, pepřem i kmínem, případně přidáme ještě česnek.

Posypeme ořechy, klíčky, semínky. Pokud máš ráda vajíčko na tvrdo či na hniličko, sem s ním. A obědová polévka, v níž ti bude lžíce stát, je hotova :-)

KREVETOVÉ RIZOTO

🕒 20 min

- celozrnná rýže
- krevety (stačí malé)
- mořská řasa Nori
- (bílé víno - nemusí být)
- ghí
- cibule
- česnek
- sůl
- semínka
- klíčky

Rýži uvaříme dle návodu, přidáme mořké řasy.

Na pánvi rozehtějeme ghí, necháme zeskovatět cibulku, poté přidáme a krátce opečeme česnek.

Přidáme krevety, krátce osmahneme z obou stran.

Pokud máme, podlijeme vínem - vytvoří se vynikající omáčka - nemusí být hustá - vsákne se do rýže.

Rýži s řasami vmícháme do směsi, rizoto dochutíme, přidáme semínka, která zrovna doma máme a klíčky. Voilá!





VLAŠSKÁ MŇAMKA

🕒 15 minut + 60 v lednici

Opravdové potěšení na doma i na cesty :-)

Směs těsta rozmixujeme a vtlačíme do silikonového tvořítka na led, zalijeme polevou a dáme ztuhnout do lednice. S radostí pojídáme :-)

TĚSTO

- silikonová forma na led
- 200g mletých či natlučených vlašáků/co dům dá
- 3 lžíce ghí
- 2 lžíce medu/obilného sladu
- špetka soli
- 1/2 madlové/ovesné/rýžové mouky
- do půlky těsta možno přidat lžici kakaa

POLEVA

- hořká čokoláda
- lžička ghí/kokosového oleje

**DOBROU CHUŤ
I KRÁSNÝ DEN**

TI PŘEJE

VERČA Z MISE :-)

www.misezeny.cz

Sleduj mě na



 **Mise ženy**