



# KUCHAŘKA ZDRAVÉ 5

52 RECEPTŮ NA ZDRAVÉ  
SVAČINY NEBO VEČEŘE

[WWW.ZDRAVA5.CZ](http://WWW.ZDRAVA5.CZ)

[WWW.ZDRAVA5.CZ](http://WWW.ZDRAVA5.CZ)

# PŘEDMLUVA

Milé maminky, babičky, snad i tatínkové,  
dědečci a samozřejmě děti,

Zdravá 5 pro vás připravila další novou kuchařku plnou originálních a přitom jednoduchých receptů. Najdete v ní 52 tipů na zdravé svačinky nebo lehké večeře, kterými se můžete v kuchyni inspirovat. Vybrali jsme pro vás ty nejlepší z populárního magazínu Albert v kuchyni, který je zákazníkům každý měsíc k dispozici zdarma v prodejnách Albert.

Všechny pokrmy jsou jednoduché na přípravu a mohou je samy zvládnout i starší děti. Vybírali jsme recepty tak, aby byly univerzální a sloužily jako inspirace na zdravou svačinku i večeři po celý rok, bez ohledu na roční období. Připravili jsme pro vás ale i užitečné rady a tipy

na výběr sezonního ovoce a zeleniny, které byste si při vaření neměli nechat ujít. U každého receptu naleznete také tip na obměnu surovin nebo způsobu přípravy.

Věříme, že vám bude naše nová kuchařka užitečným pomocníkem v kuchyni nejen při přípravě svačinek a večeří pro vaše nejbližší. Našimi zdravými recepty se můžete inspirovat i na [www.zdrava5.cz](http://www.zdrava5.cz) nebo v on-line kuchařce na [www.albert.cz](http://www.albert.cz).

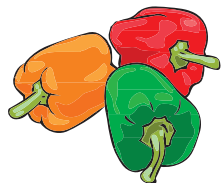
Přejeme vám mnoho zábavy při zdravém vaření,

Tým Zdravé 5

**JARO**



**LÉTO**



**PODZIM**



**ZIMA**



# 52 RECEPTŮ NA ZDRAVÉ SVAČINY NEBO VEČEŘE

## JARNÍ TIPY

1. Pečené mrkvičky s pomazánkou
2. Avokádové myšky
3. Celerové lodičky
4. Hrášková polévka se šunkou
5. Špenátový quiche
6. Kuřecí salát na opečeném chlebu
7. Ovesná kaše s jahodami
8. Jogurtové brambory
9. Pórková polévka s lososem
10. Vajíčková pomazánka s avokádem
11. Chleby s česnekovou pomazánkou a cuketou
12. Domácí müsli s jogurtem a ovocem
13. Mangové pohárky

## LETNÍ OSVĚŽENÍ

14. Jahodový had
15. Tvarohové jahodové knedlíky
16. Melounový salát se sýrem feta
17. Tvarohovojahodový pohár
18. Meruňkové bramborové knedlíky
19. Sendvič Nemo
20. Letní frittata
21. Sendviče Caprese s avokádem
22. Tzatziki
23. Melounový salát s okurkou a balzamikovým octem
24. Salát s vejci
25. Quiche s rajčaty a kozím sýrem
26. Ananasový sorbet

## PODZIMNÍ CHUŤ

27. Chléb s pomazánkou ze sýra cottage
28. Krůtí quesadillas
29. Jedlé piškvorky
30. Sladké francouzské toasty
31. Medovomrkvová polévka
32. Těstovinový salát s krůtím masem
33. Česnekové labne
34. Dýňová polévka
35. Krůtí salát s kukuřicí
36. Pečený jogurt s vejci
37. Tvarohové bochánky se šunkou
38. Brokolicové burrito
39. Mangové lassí

## ZIMNÍ RECEPTY

40. Plněná avokáda
41. Krémová bramboračka
42. Krůtí sendviče
43. Makrelová pomazánka
44. Omeleta s tvarohem a sýrem
45. Kuřecí salát
46. Jogurtové poháry
47. Cizrnovocuketové placičky
48. Vesmírná svačinka
49. Hustá brokolicová polévka
50. Pizza s uzeným lososem
51. Sendvič z doby ledové
52. Piña Colada pro děti



# JARNÍ TIPY

## K JARU PATŘÍ HODNĚ VITAMINŮ

Nový začátek. První, dlouho očekávané sluneční paprsky nás něžně hladí po tváři a přináší novou energii. Čerstvé jarní bylinky, výhonky, klíčky a první zeleninka jsou tu pro nás, aby nám pomohly očistit krev po zimě, dodat vitaminy, minerály, stopové prvky a blahodárné enzymy a předejít jarní únavě. K těm prvním poslům nového období nabitými vitaminy patří například kopřiva, řeřicha, smetanka lékařská, kopřiva nebo sedmikráska chudobka – stačí s nimi ozdobit salát, obložený chléb nebo polévku, případně z nich připravit chutnou nádivku. Především ty hořké jsou přírodním lékem pro očistu jater, zodpovědných v našem těle za detoxikaci. Královnou mezi nimi je ostropestřec, bylina nabitá flavonoidy a známá úžasnou schopností obnovit jaterní tkáň. Levnou a jednoduchou cestou k pučícímu zdraví jsou i naklíčené obiloviny a luštěniny, jako jsou pšenice, pohanka, čočka nebo mungo.

K detoxikaci pomůže i bylinkový čaj, který si můžeme jednoduše sami doma připravit. Hrst mladých lístků

opláchneme, rozmixujeme s vodou a přelijeme do nekovové nádoby. Směs necháme zakrytou ještě čtvrt hodinky ustát, poté přecedíme a pijeme po šálku třikrát denně.

V kuchyni by na jaře neměly chybět ředkvičky, salát, kedlubny, zelí, vodnice, mrkvičky, ale ani špenát, čekanka, červená řepa nebo fazolové lusky. Bílý a zelený chřest má svoji krátkou sezonu v květnu, nezapomeňte ochutnat. Na sklonku jara přivítáme i čerstvý květák nebo rané brambory.





# PEČENÉ MRKVIČKY S POMAZÁNKOU

**tip!**

Místo vajec můžeme připravit pomazánku z tuňáka nebo jiné ryby v konzervě.

## NA 4 PORCE POTŘEBUJEME

- 1 balení křehkého těsta
- 5 vajec
- 2 lžice másla
- 1 lžice tvarohového sýra (Lučina)
- 2 lžice pažitky
- 1 svazek kopru
- Sůl

## JAK NA TO?

Troubu předehřejeme na 200 °C. Těsto rozvineme a podélně nakrájíme na 8–10 dlouhých proužků. Každý proužek podélně stočíme do dlouhého proužku a ještě postupně rozválíme, aby se délka zvětšila. Pak proužky těsně namotáme na kovové cukrářské trubičky. Těsto namotáváme od úzkého konce (tam jej dobře přitlačíme) směrem nahoru. V mističce rozšleháme 1 vejce, potřeme jím mrkve a pak je vyskládáme na plech.

Pečeme 6–8 minut, v polovině můžeme obrátit. Necháme 5 minut zchladnout, pak opatrně vyjmeme kovové trubičky. Před podáváním naplníme mrkvičky pomazánkou smíchanou z uvařených nastrouhaných vajec, másla, Lučiny, hořčice, soli a pažitky. Mrkvičky ozdobíme koprem, abychom vytvořili zdání mrkvové natě.



DOBA PŘÍPRAVY 60 MIN.

1.

**tip!**

Avokádo obsahuje vedle spousty minerálních látek a vitamínů i kvalitní oleje, proto jej můžeme použít i jako náhražku másla, dresinků nebo majonéz.

# AVOKÁDOVÉ MYŠKY

## NA 2 PORCE POTŘEBUJEME

- 1 avokádo
- 1 vanička tvarohového sýra (Lučina)
- 1 lžička oleje
- Čerstvá citronová šťáva
- Sůl
- Na ozdobu hrášek a kukuřice



## JAK NA TO?

Avokádo omyjeme, osušíme, rozpůlíme, vyndáme pecku, dužinu vydlabeme, rozmačkáme ji vidličkou a v míse smícháme s Lučinou. Přidáme olej a podle chuti i citronovou šťávu a sůl. Pomazánkou naplníme avokádové půlky a obě nazdobíme do podoby myšky. Z hrášku uděláme oči, z lupinků uši, z kukuřice nos a z pažitky fousy.

DOBA PŘÍPRAVY 15 MIN.

2.

# CELEROVÉ LODIČKY

## tip!

Řapíkatý celer můžeme v kuchyni využít syrový nebo tepelně zpracovaný. Pro velice nízký obsah kalorií a vysoký obsah výživných látek je výbornou dietní zeleninou i skvělou součástí zdravé stravy. Je vynikajícím zdrojem vitamínu C.

## NA 4 PORCE POTŘEBUJEME

- 2–3 celerové řapíky
- 1 balení tvarohového sýra (Lučina)
- Sušené ovoce – rozinky nebo brusinky

## JAK NA TO?

Celerové řapíky oloupeme, překrojíme na dva až tři díly a vnitřek vyplníme sýrem. Ozdobíme sušeným ovocem – vyskládáme jeden kousek za druhým. Místo celeru můžeme použít i špenát. Lodičky z listů špenátu pak naplníme kuličkami mozzarely obalenými šunkou prosciutto a lehce opeříme.



DOBA PŘÍPRAVY 10 MIN.

3.



# HRÁŠKOVÁ POLÉVKA SE ŠUNKOU

**tip!**

Když zaměníme hrášek za jeden celý pokrájený pórek (přidáme spolu s bramborou a povaříme) a estragon za tymián, získáme skvělou pórkovou polévku.

## NA 4 PORCE POTŘEBUJEME

- 400 g hrášku (čerstvého nebo mraženého)
- 4 lžice másla
- 1 lžice nasekané petrželky a pažitky
- 1 brambora
- 1 cibule
- 1 litr zeleninového vývaru
- 100 g šunky
- Sůl, pepř a estragon



## JAK NA TO?

Máslo rozpustíme v polévkovém hrnci a osmahneme na něm cibuli, přidáme nadrobno nakrájenou bramboru, zalijeme vývarem a vaříme, aby brambora změkla. Přidáme estragon, pažitku a petrželku a hrášek, tři minuty povaříme a nakonec promixujeme tyčovým mixérem. Osolíme a opepříme, podáváme s opečenou, na kousky nakrájenou šunkou.

**DOBA PŘÍPRAVY 20 MIN.**

4.

# ŠPENÁTOVÝ QUICHE

## tip!

Quiche (čti „kiš“) nebo-li slaný koláč můžeme připravit na desítky způsobů, stačí na křehké těsto poklást nejrůznější druhy náplní – zeleninu, houby, maso i ryby.

## NA 4 PORCE POTŘEBUJEME

- 1 balíček křehkého těsta
- 400 g špenátu (listového nebo mraženého)
- 3 vejce
- 100 g bílého jogurtu
- 60 ml mléka
- 40 g parmazánu
- 100 g tvarohového sýra (Lučina)
- Sůl a pepř, muškátový oříšek



## JAK NA TO?

Troubu předehřejeme na 200 °C. Do obdélníkové formy vymazané máslem rozprostřeme těsto. Teplotu v troubě snížíme na 180 °C. Do mísy rozklepneme vejce, přidáme jogurt, mléko, parmazán, sůl a pepř a promícháme. Špenát rovnoměrně rozprostřeme na koláč, rozdrobíme na něj tvarohový sýr a zalijeme vaječnou směsí. Postrouháme muškátovým oříškem.

Pečeme 25–30 minut, až je náplň zlatavá a pevná. Posypeme zbylým parmazánem a podáváme.

DOBA PŘÍPRAVY 45 MIN.

5.

# KUŘECÍ ŠALÁT NA OPEČENÉM CHLEBU

## tip!

Tymián je kořením typickým pro středomořskou kuchyni. Působí protizánětlivě, ale také proti kašli, průjmům i nadýmání. Existuje tymián s rozličnými vůněmi, například citronovou nebo pomerančovou.



## NA 6 PORCÍ POTŘEBUJEME

- 4 lžíce olivového oleje
- 2 velké šalotky
- 1 jarní cibulka
- 2 stroučky česneku
- 450 g kuřecích prsou
- 180 ml bílého jogurtu
- Čerstvý tymián, sůl a pepř
- ½ svazku petrželky a pažitky
- 2 hrsti mraženého hrášku
- Citronová šťáva, citronová kůra
- 2 saláty little gem
- 8 plátků celozrnného chleba

## JAK NA TO?

Lžici oleje rozpálíme v pánvi, přidáme 1 jemně nasekanou šalotku a 1 stroužek česneku, po chvíli také tenké nudličky kuřecích prsou a zprudka je osmahneme. Posypeme lístky tymiánu, osolíme, opepříme a dáme do mísy. Necháme zchladnout. Jogurt přendáme do mísy, našleháme ho se zbylým olejem, nasekanou druhou šalotkou a rozmělněným druhým stroužkem česneku. Podle chuti osolíme a opepříme. Ke zchladlému kuřeti přimícháme nasekanou jarní cibulku, krátce povařený a zchladlý hrášek, petrželku, pažitku a kůru i šťávu z citronu a nakonec i jogurtový dresink. Chleby lehce opečeme, vyskládáme na ně listy zeleného i kuřecího salátu a podáváme.

DOBA PŘÍPRAVY 30 MIN.

6.



# OVESNÁ KAŠE S JAHODAMI

**tip!**

Ovesné vločky můžeme pro změnu nahradit jáhlami. Jáhly se vyrábí loupáním prosa a obsahují vzácné minerály (draslík, hořčík, fosfor, měď, železo a zinek), vlákninu a vitaminy skupiny B.

## NA 2 PORCE POTŘEBUJEME

- 420 ml mléka
- 170 g ovesných vloček
- 500 g jahod
- 1 polotučný tvaroh
- Špetka soli
- Med



## JAK NA TO?

Do hrnce nalijeme mléko, stejné množství vody, přidáme sůl, vospeme vločky a necháme půl hodiny odležet. Teprve pak vaříme 5–6 minut do zhoustnutí. Mírně osladíme. Jahody omyjeme, osušíme a pokrájíme na plátky, dáme do mísy a necháme 5 minut odpočinout. Ovesnou kaši promícháme s tvarohem a medem, rozdělíme do misek, ozdobíme jahodami a podáváme.

DOBA PŘÍPRAVY 15 MIN.

7.

# JOGURTOVÉ BRAMBORY

## tip!

Brambory jsou dietní potravinou, mají menší výživovou hodnotu než obiloviny. Jsou dostatečně syté a poskytují dostatek energie ve formě sacharidů. Jsou zdrojem vitaminů C, K, B1, B2 a PP i celé řady důležitých minerálních látek.

## NA 4 PORCE POTŘEBUJEME

- 1 kg malých kulatých brambor
- 3 lžice bílého jogurtu
- 1 lžice hořčice
- Svazek hladkolisté petrželky
- Sůl a pepř

## JAK NA TO?

Do vroucí vody dáme oloupané brambory a vaříme v mírně osolené vodě 8–10 minut do změknutí. Můžeme přidat kurkumu, dodá bramborám krásně žlutou barvu. Jogurt, hořčici, sůl, pepř a jemně nasekanou petrželku smícháme do dresinku. Promícháme s vlahými bramborami, posypeme zbytkem petrželky a podáváme.



DOBA PŘÍPRAVY 20 MIN.

8.



# PÓRKOVÁ POLÉVKA S LOSOSEM

**tip!**

Pro sváteční verzi polévky můžeme vmíchat nakonec trochu sladké smetany nebo ozdobit kopečkem zakysané smetany.



## NA 4 PORCE POTŘEBUJEME

- 1 kg brambor
- 1 l kuřecího nebo zeleninového vývaru
- 100 g uzeného lososa
- 1 lžice másla
- 2 velké pórký
- Pažitka, bobkový list
- Sůl a pepř

## JAK NA TO?

Máslo rozpustíme v hrnci a přidáme pórek. Na malém plameni opékáme 8–10 minut, nebo dokud není pórek téměř měkký. Přidáme brambory, bobkový list, vše zalijeme vývarem a necháme 10–15 minut probublávat, dokud nejsou brambory měkké. Přidáme dvě třetiny uzeného lososa, polévku ochutíme solí a pepřem a vaříme dalších 5 minut. Nakonec polévku rozmixujeme a servírujeme ozdobenou zbylým lososem, posypanou pažitkou.

DOBA PŘÍPRAVY 40 MIN.

9.

**tip!**

Nejcennější částí vejce je žloutek, který obsahuje aminokyselinu leucin, „mozkový“ vitamin ze skupiny B cholin, riboflavin pro zdravou pleť i zrak, vitamin B12 a cenné vitaminy A, D, E a další.

# VAJÍČKOVÁ POMAZÁNKA S AVOKÁDEM

## NA 4 PORCE POTŘEBUJEME

### Na pomazánku:

- 6 vajec
- 3 lžice bílého jogurtu
- 1 lžice dijonské hořčice
- 1 avokádo
- 1 lžice čerstvé citronové šťávy

### Na zajíčka:

- 1 vejce
- ½ lžičky majonézy
- Na ozdobu hrášek, kuličky pepře, plátky mrkve a snítku kopru

## JAK NA TO?

Natvrdo uvařená vejce nakrájíme nadrobno a dáme do mísy. Přidáme jogurt, hořčici, citronovou šťávu a rozmačkanou polovinu avokáda. Umícháme do pomazánky. Nakonec do ní přidáme kousky avokáda, osolíme a opepříme podle chuti. Pomazánku můžeme servírovat s ozdobeným vajíčkem – zajíčkem. Vyrobíme ho podle obrázku z vejce uvařeného natvrdo. Majonéza nám poslouží k „přilepení“ nosu z hrášku, očí z pepře, fousků z kopru. Ze šikmých plátků mrkve uděláme uši. Pomazánku dáme na talíř, vršek zakryjeme salátem a do salátového lůžka posadíme zajíčka.



**DOBA PŘÍPRAVY 25 MIN.**

10.

**tip!**

Cuketa má v kuchyni bohaté využití – můžeme ji připravit plněnou, dušenou, grilovanou či zapečenou. Hodí se i na sladké pokrmy, polévky, saláty, pizzu či knedlíky. Výtečné jsou plněné zapečené cuketové květy.

# CHLEBY S ČESNEKOVOU POMAZÁNKOU A CUKETOU

## NA 8 PORCÍ POTŘEBUJEME

- 250 g tvarohového sýra (Lučina)
- 1 lžice mléka
- Svazek pažitky
- 3 stroužky česneku
- 8 plátků chleba
- 2 střední cukety
- Olivový olej, sůl a pepř



## JAK NA TO?

Lučinu vyklopíme do mísy a vidličkou ji našleháme s mlékem. Vmícháme pažitku a česnek a pomazánku podle chuti osolíme a opeříme. Chleby nasucho opečeme na grilovací pánvi a pomazeme je vyšší vrstvou pomazánky. Cukety omyjeme, odřízneme konce a diagonálně je nakrájíme na plátky, potřeme je olejem, osolíme a ogrilujeme z obou stran. Ještě teplé poklademe na chleby a ihned servírujeme.

**DOBA PŘÍPRAVY 20 MIN.**

11.

# DOMÁCÍ MÜSLI S JOGURTEM A OVOCEM

## tip!

Nejlepší je vyrobit si müsli doma sami – a bez cukru. Potřebujeme ovesné, pšeničné nebo žitné vločky, kousky různého sušeného ovoce, ořechy a semínka. Sladíme medem nebo agávovým sirupem. Můžeme přidat skořici.



## NA 4 PORCE POTŘEBUJEME

- 120 g směsi nesolených oříšků a semínek
- 100 g ovesných vloček
- 2 větší kelímky jogurtu
- 2 lžice medu
- 1 lžice skořice
- 4 banány
- 4 lžice borůvek
- 1 lžice oleje

## JAK NA TO?

Troubu předehřejeme na 190 °C. Oříšky, vločky, dýňová i slunečnicová semínka přesypeme do mísy a pořádně promícháme. Přidáme olej a skořici a rozprostřeme na plech vyložený pečicím papírem. Vršek pokapeme medem a pečeme 10–12 minut dozlatova. Necháme zchladnout a pak rozdrobíme do uzavíratelné sklenice. Jogurty rozdělíme do čtyř misek, do každé dáme i kolečka z jednoho banánu, zasypeme müsli a borůvkami.

DOBA PŘÍPRAVY 20 MIN.

12.



# MANGOVÉ POHÁRKY

## tip!

Mango je výtečným zdrojem vitaminů A, C, betakarotenu, draslíku a vlákniny. Konzumujeme samotné zralé čerstvé plody, můžeme si ale připravit výtečný dezert nebo využijeme jako přílohu k masům – tzv. čatní.

## NA 4 PORCE POTŘEBUJEME

- 2 manga
- 200 ml kokosového mléka
- 1 lžice limetové šťávy
- 1 lžice medu
- Mletý kardamom



## JAK NA TO?

Dužinu prvního manga nakrájíme na kostičky a spolu s kokosovým mlékem a medem rozmixujeme dohladka. Dochutíme limetkovou šťávou a špetkou kardamomu. Přelijeme do mističek, dáme na noc vychladit. Před podáváním ozdobíme kousky manga.

DOBA PŘÍPRAVY 15 MIN.

13.



# LETNÍ OSVĚŽENÍ

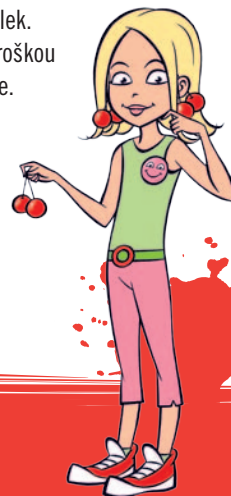
## LÉTO JE OBDOBÍ DOZRÁVÁNÍ

Sezona barev, vůní zralého ovoce a kulinářských lákadel – jahod, lesního ovoce, třešní, višní, melounů, meruňk a broskví, rybízu nebo třeba málem zapomenutého angreštu. Zeleninu hrdě zastupují cuketa, lilek, okurky, rajčata a papriky. Z nich se dá připravit celá řada chutných pokrmů, nejen tradiční „lečo“. Porce ovoce a zeleniny nabitě vitamíny, minerály a vlákninou tvoří základ našeho jídelníčku. Můžeme je jíst syrové, můžeme je dusit, krátce povařit a grilovat a dle fantazie neskutečně kombinovat.

Velice oblíbené jsou studené zeleninové, nebo dokonce i ovocné polévky. Pestrou paletu studených salátů můžeme vykouzlit nejen ze zeleniny a ovoce, ale i z těstovin, rýže, luštěnin nebo obilovin. Přidáním sýra, kousků grilované ryby nebo drůbežního masa vznikne oběd nebo večeře, která zasytí i větší jedlíky. Jako dezert si můžeme připravit ovocné mražené dřeně spíše než smetanové zmrzliny plné cukru a tuku.

K dochucení pokrmů se skvěle hodí čerstvé bylinky pěstované na záhonku nebo doma v květináči za oknem – mezi nejoblíbenější patří bazalka, tymián, oregano, petrželka, koriandr, meduňka nebo máta. Ta je ideální i k dochucení osvěžujících nápojů.

V létě bychom na pitný režim měli dbát obzvlášť pečlivě. Pijeme pramenitou vodu ochucenou citronem, neslazený vlahý ovocný čaj, čerstvě vymačkané ovocné a zeleninové šťávy nebo nejrůznější doma připravené limonády z ovoce a minerálek. Sladíme je ideálně ovocem, medem, troškou třtinového cukru nebo rostlinkou stévie.



# JAHODOVÝ HAD

**tip!**

V průběhu léta můžeme dávat mezi banány jakékoli sezonní ovoce – maliny, borůvky nebo ostružiny.



## NA 4 PORCE POTŘEBUJEME

- 6 banánů
- 1 polotučný tvaroh
- 300 g jahod
- Med

## JAK NA TO?

Banány oloupeme, zbavíme zbytků slupky a podélně rozřízneme. Spodní díly spojíme po dvou k sobě, aby vytvořily esíčko – zakroucení hada. Potřeme částí tvarohu smíchaného s medem, překryjeme částí jahodových plátek a přiklopíme vrchními díly banánů. Ty opět pomazeme tvarohem a na ně vyskládáme zbylé plátky jahod. Z nejkrásnějších tří jahod vytvoříme hlavy.

**DOBA PŘÍPRAVY 15 MIN.**

14.

# TVAROHOVÉ JAHODOVÉ KNEDLÍKY

tip!

Knedlíky můžeme posypat i směsí z nasucho upražené kukuřičné strouhanky a sušeného sójového nápoje s příchutí vanilky.



## NA 4 PORCE POTŘEBUJEME

- 1 polotučný tvaroh
- 1 vejce
- 200 g kukuřičné nebo špaldové mouky
- 25 jahod
- 1 kelímek hustého řeckého jogurtu
- Špetka soli
- Med nebo javorový sirup

## JAK NA TO?

Tvaroh, vejce, sůl a mouku smícháme a propracujeme do hladkého a vláčného těsta. Z něj vytvoříme váleček a nakrájíme ho na menší špalíčky. Každý špalíček prsty roztáhneme, doprostřed dáme jahodu a zabalíme kulatý knedlík. Vaříme ve vroucí osolené vodě 6 minut. Podáváme polité medem nebo sirupem a ozdobené jogurtem.

DOBA PŘÍPRAVY 30 MIN.

15.



# MELOUNOVÝ SALÁT SE SÝREM FETA

## tip!

K melounu se do salátu báječně hodí i salátová okurka nebo modrý plíšňový sýr. Posypat můžeme piniiovými oříšky. Použijeme buď vodní meloun, nebo ten žlutý – cukrový.

## NA 4 PORCE POTŘEBUJEME

- ½ vodního melounu
- 2 avokáda
- 200 g sýra feta
- 1 vanička řeřichy
- 1 červená cibulka
- Pár snítek máty a pažitky
- Olivový olej, sůl a pepř

## JAK NA TO?

Meloun, avokádo i sýr pokrájíme na stejné velké kostičky. Na servírovací talíř je na přeskáčku vyskládáme vedle sebe, posypeme řeřichou, cibulí, mátou i pažitkou, osolíme a opepříme a případně zastříkneme olejem. Podáváme vychlazené.



DOBA PŘÍPRAVY 20 MIN.

16.

# TVAROHOVOJAHODOVÝ POHÁR

## tip!

Výtečnou alternativou k tvarohu je také ricotta, polotučný syrovátkový sýr. Na rozdíl od tvarohu není nakyslá a je jemnější. Nevyrábí se z mléka jako tvaroh, ale ze syrovátky.

## NA 4 PORCE POTŘEBUJEME

- 300 g jahod
- 2 polotučné tvarohy
- 150 g müsli bez cukru
- 1 bílý jogurt
- Plátky mandlí, med



## JAK NA TO?

Jahody omyjeme, důkladně osušíme, zbavíme stopek a polovinu pokrájíme na plátky, polovinu na drobné kostičky. Na dno čtyř až šesti skleniček či pohárků nasypeme müsli, po obvodu vyskládáme plátky jahod a doplníme tvarohem smíchaným s jogurtem a medem. Navrch dáme kostičky jahod a plátky mandlí. Podáváme vychlazené.

DOBA PŘÍPRAVY 20 MIN.

17.

# MERUŇKOVÉ BRAMBOROVÉ KNEDLÍKY

## tip!

Užijme si meruňkovou sezonu – toto ovoce je přímo nabité důležitými vitaminy a minerály. Za všechny jmenujme vysoký obsah pro pleť blahodárného betakarotenu nebo draslíku, který snižuje krevní tlak.

## NA 4 PORCE POTŘEBUJEME

- 500 g brambor
- 250 g kukuřičné nebo špaldové mouky
- 1 vejce a 1 žloutek navíc
- 25 meruňk
- Tvaroh na strouhání
- Med
- Mandlové lupínky
- Troška másla



## JAK NA TO?

Brambory uvaříme ve slupce doměkka – trvá to 15–20 minut. Necháme je zcela vychladnout, oloupeme a na jemné straně struhadla nastrouháme. V míse je spolu s moukou, solí, vejcem a žloutkem spojíme do hladkého těsta. Těsto rozválíme dotenka, nakrájíme na čtverce, do každého zabalíme 1 vypeckovanou meruňku. Ve vroucí vodě vaříme asi 10 minut. Hotové knedlíky podáváme posypané strouhaným tvarohem, polité medem a troškou přepuštěného másla a ozdobené mandlovými lupínky. Přepuštěné máslo získáme tak, že v kastrůlku necháme na mírném ohni povolit máslo. Jakmile se rozpustí, stáhneme z ohně.

DOBA PŘÍPRAVY 40 MIN.

18.

# SENDVIČ NEMO

**tip!**

Ke všem sendvičům  
můžeme dětem nabídnout  
hrnek mléka nebo domácí  
ledový čaj či citronádu.



## NA 6 PORCÍ POTŘEBUJEME

- 12 tmavých toastových chlebů
- 3 mrkve
- 1 vejce
- Plátkový sýr
- Pažitka, hrášek a hrst rukoly

### Na pomazánku:

- 1 konzerva rybiček ve vlastní šťávě
- 1 velké balení tvarohového sýra
- 2 vejce
- 1 lžice hořčice
- 2 sterilované okurky

### JAK NA TO?

Nejprve si připravíme pomazánku – všechny na ni potřebné ingredience smícháme v míse. Z chlebů vyřízeme tvar připomínající tělo ryby. Polovinu z nich namažeme pomazánkou a přiklopíme zbylými chleby. Pomocí mrkve, pažitky, plátků vejce a vařeného hrášku doladíme rybičku Nemo. Na talíř podáváme ryby s rukolou, která splní funkci mořských řas, a kolečky ze sýra jako vzduchovými bublinami.

**DOBA PŘÍPRAVY 30 MIN.**

19.



# LETNÍ FRITTATA

## tip!

Pokud nám tato jednoduchá italská specialita zachutná, můžeme si ji připravit například s houbami, lososem, zeleninou nebo šunkou a sýrem.

## NA 4 PORCE POTŘEBUJEME

- 2 lžíce slunečnicového oleje
- 2 cibulky
- 1 stroužek česneku
- 450 g brambor
- 6 vajec
- 100 g hrášku
- Sůl a pepř
- Bylinky (tymián, bazalka nebo petrželka)

## JAK NA TO?

Troubu předehřejeme na 200 °C. Olej rozpálíme ve větší pánvi, pak vsypeme kolečka cibule a na středním plameni je asi 10 minut opékáme. Přidáme česnek a necháme jej 1–2 minuty rozvonět. Pak přidáme brambory a za občasného míchání je 5–8 minut opékáme. Měly by nejen změkhnout, ale zároveň i chytit nazlátlou barvu. Vejce vyklepneme do větší mísy, lehce je našleháme, osolíme, opeříme, vmícháme hrášek a část bylinek a směsí zalijeme obsah v pánvi. Opékáme 1 minutu, pak pánev dáme ještě na 10 minut do trouby. Podáváme posypané zbytkem bylinek.



DOBA PŘÍPRAVY 40 MIN.

20.

# SENDVIČE CAPRESE S AVOKÁDEM

tip!

Caprese je název pro legendární italský salát s rajčaty a mozzarellou. Nakrájíme je na plátky, poklademe na talíř, pokapeme olivovým olejem a balzamikem a ozdobíme lístky čerstvé bazalky.

## NA 4 PORCE POTŘEBUJEME

- 8 plátek celozrnného chleba
- 2 rajčata
- 1 avokádo
- 200 g mozzarely
- 4 listy ledového salátu
- Čerstvý tymián, sůl a pepř



## JAK NA TO?

Polovinu plátků chleba naskládáme na pracovní plochu. Navrch rozdělíme kolečka rajčat, zlehka je osolíme a opepříme. Na ně dáme plátky avokáda a kousky mozzarely. Navrch dáme lístky ledového salátu a oregano. Přiklopíme zbylými krajíci chleba a ihned podáváme.

DOBA PŘÍPRAVY 20 MIN.

21.

# TZATZIKI

## tip!

Salátová okurka je vděčnou letní zeleninou – obsahuje hodně vody a minimum kalorií. Je osvěžující a lahodí s celou řadou výraznějších chutí. Už jste ochutnali okurkovou limonádu?

## NA 4 PORCE POTŘEBUJEME

- 500 g bílého hustého jogurtu
- 1 salátová okurka
- 1 lžice kopru
- 3 stroužky česneku
- 8 lístků máty
- Citron, olivový olej
- Sůl a pepř



## JAK NA TO?

Okurku oloupeme a nastroháme na nudličky. Necháme důkladně okapat. Jogurt smícháme s rozdrčeným česnekem, koprem, mátou, citronem, solí a pepřem a zakapeme olivovým olejem. Podáváme dozdobené bylinkami a přikusujeme tortillu.

DOBA PŘÍPRAVY 15 MIN.

22.

# MELOUNOVÝ SALÁT S OKURKOU A BALZAMIKOVÝM OCTEM

**tip!**

Balzamikový ocet se báječně hodí k dochucení nejrůznějších salátů. Vyzkoušeli jste jej již s jahodami? Stačí je pokapat, nechat chvíli odležet a před podáváním lehce pocukrovat třtinovým cukrem.

## NA 4 PORCE POTŘEBUJEME

- ½ červeného melounu
- 1 žlutý meloun
- 1 salátová okurka
- 1 červená cibule
- 4 lžice balzamikového octa
- Snítka máty a bazalky
- Sůl a pepř



## JAK NA TO?

Z obou melounů uděláme pomocí tvořítko kuličky a ve velké míse je smícháme s okurkou a cibulí. Lehce osolíme, opepříme, zastříkneme balzamikem a ozdobíme bazalkou a mátou.

**DOBA PŘÍPRAVY 20 MIN.**

23.



# SALÁT S VEJCI

## tip!

Červená řepa se konečně dostává na výsluní našich kuchyní. Obsahuje mimo jiné důležitý antioxidant betanin. Zvyšuje odolnost organismu, podporuje trávení a čistí střevo. Doporučuje se konzumovat v těhotenství pro zdravý vývoj plodu.



## NA 4 PORCE POTŘEBUJEME

- 350 g předvařené červené řepy
- 100 g polníčku
- 4 vejce
- 2 lžice lískových ořechů
- 4 lžice hustého jogurtu
- 2 lžice hořčice
- 3 lžice olivového oleje
- 2 lžice medu
- 3 lžičky jablečného octa
- Sůl, pepř, kopr na ozdobu

## JAK NA TO?

Plech vyložíme pečicím papírem, poklademe měsíčky řepy a zastříkneme polovinou olivového oleje, 2 lžičkami octa a zakapeme medem, osolíme a opeříme. Dresink připravíme ze zbytku oleje, octa, hořčice, medu, kopr a z jogurtu. Vejce uvaříme natvrdo. Na talíře rozdělíme polníček, červenou řepu a rozpůlená vejce. Zakapeme dresinkem, posypeme ořechy a koprem.

DOBA PŘÍPRAVY 15 MIN.

24.

# QUICHE S RAJČATY A KOZÍM SÝREM

## tip!

Kozí mléko je lépe stravitelné než kravské, neobsahuje totiž bílkovinu kasein, která je pro mnoho lidí těžce stravitelná. Velké oblíbě v kuchyni se těší především kozí sýry, které jsou vhodné pro přípravu salátů nebo zapékaných výrobků.

## NA 4 PORCE POTŘEBUJEME

### Na těsto:

- 300 g špaldové mouky
- 150 g studeného másla
- 1 vejce
- 2–3 lžice mléka
- 1 lžička soli

### Na náplň:

- 3 vejce
- 80 ml smetany
- 60 ml mléka
- 150 g měkkého kozího sýra
- 150 g cherry rajčátek
- 15 g parmezán
- 1 lžice olivového oleje
- 2 lžice čerstvého oregana



## JAK NA TO?

Do mísy prosijeme mouku se solí a přidáme na kousky nakrájené studené máslo. Těsto zpracujeme tak, aby připomínalo drobenku. Rychle přidáme mléko a vejce. Z těsta vytváříme koule, zabalíme do potravinářské fólie a necháme alespoň 30 minut odpočívat v lednici. Mezi 2 pečicími papíry vyválíme na placku asi 4 mm silnou. Do formiček o průměru asi 13 cm vtěsnáme těsto a poklademe náplní. Tu připravíme tak, že v míse promícháme vejce, smetanu, mléko, parmezán, sůl a pepř. Směs rozdělíme do připravených koláčů, navrch rozdrobíme kozí sýr a poklademe rajčata pokapaná olivovým olejem a posypaná oreganem. Pečeme v troubě při 180 °C asi 25 minut.

DOBA PŘÍPRAVY 75 MIN.

25.

tip!

Ananas obsahuje celou řadu vitaminů i stopových prvků a především enzym bromelin, který štěpí bílkoviny a je silně protizánětlivý. Ananas také podporuje trávení.

# ANANASOVÝ SORBET

## NA 4 PORCE POTŘEBUJEME

- 1 zralý ananas
- 500 ml bílého jogurtu
- 2 limetky
- 500 g malin
- Máta
- Med, třtinový cukr

## JAK NA TO?

Ananas oloupeme, odkrojíme 6 koleček, která posypeme cukrem a necháme v troubě ohrilovat. Zbývající ananas pokrájíme na kostky a rozmixujeme. Smícháme s trochou cukru, limetkovou šťávou, mátou a jogurtem. Sorbet nalijeme do misek na zmrzlinu a zmrazíme. Podáváme s pečeným ananasem a malinami.



DOBA PŘÍPRAVY 15 MIN.

26.



# PODZIMNÍ CHUTĚ

## PODZIMNÍ SKLIZEŇ

Barvy země nabírají sytější odstíny oranžové, hnědé a zelené a příroda má najednou chuť vydechnout a zchladit se po horkém létě. Příchuť podzimu evokují zralá sladoučká jablka a hrušky, hrozny, švestky a blumy. Ze zeleniny jsou v nabídce růžičková kapusta, květák, zelí, kedluben, cibule a česnek, brambory, ořechy a houby nebo méně známá ředkev a tuřín. Podzimu však vévodí neskutečně oranžová dýně. Připravíme z ní polévky, nákypy nebo záviný, ale i moučníky nebo marmelády. Jako příloha je dýně skvělá k dušenému masu nebo do rizota.

S krátkím se dnem máme chuť na teplé pokrmy, maso a polévky, slané i sladké koláče a nákypy nebo obilné kaše. Můžeme je vyzkoušet připravit z ovesných vloček, pohanky, jáhel, kukuřičné krupice nebo rýžových vloček. Dopřejeme si je oslazené medem nebo na slano s bylinkami a troškou opražené cibulky. Krásně můžeme využít i luštěniny, jako jsou hrách, cizrna, čočka nebo fazole. Výborné jsou z nich pomazánky, vlahé saláty nebo kaše.

Po procházce v podzimní přírodě nás spolehlivě zahřeje čaj i s kousky zázvoru. Máme-li chuť na vydatnější nápoj ke svačině, vyzkoušíme tzv. smoothie – rozmixujeme kousek zázvoru, banán s hrstkou borůvek nebo malin v sójovém mléce, přidáme trošku jogurtu a ovesných vloček. Chutná báječně i bez dochucení medem.

Zeleninu a ovoce, které jsme nestačili zkonsumovat, uskladňujeme na zimu.





# CHLÉB S POMAZÁNKOU ZE SÝRA COTTAGE

**tip!**

Sýr cottage má své pevné místo ve zdravé kuchyni. Oproti jiným sýrům obsahuje hodně bílkovin a málo tuků. Mléčné bakterie, které obsahuje, příznivě ovlivňují trávení.



## NA 4 PORCE POTŘEBUJEME

- 4 vejce
- 2 kelímky sýra cottage
- 2 lžice hustého jogurtu
- 1 balení sýra feta
- 3 stroužky česneku
- 3 lžice sekané pažitky
- 1 lžice sekané petrželky
- 1 salátová okurka
- 4 plátky žitného chleba
- Řeřicha nebo polníček

## JAK NA TO?

Vejce uvaříme natvrdo a oloupeme. Sýr cottage vyklopíme do mísy, přidáme jogurt, česnek a sýr feta. Dochutíme pepřem, pažitkou a petrželkou. Omytou okurku nakrájíme na tenké plátky a rozprostřeme na chleby. Navrch rozdělíme pomazánku, zasypeme polníčkem nebo řeřichou a ke každému servírujeme i přepůlené vejce.



DOBA PŘÍPRAVY 15 MIN.

27.

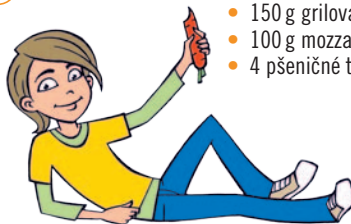
# KRŮTÍ QUESADILLAS

## tip!

Quesadillas jsou typickým pokrmem mexické kuchyně. Můžeme si je připravit s různými druhy náplní, libovolně pálivými.

## NA 4 PORCE POTŘEBUJEME

- ½ červené cibule
- ½ svazku petrželky
- ¼ červené papriky
- 2 rajčata
- 150 g grilovaného krůtího masa
- 100 g mozzarely a čedaru
- 4 pšeničné tortilly



## JAK NA TO?

Smícháme nakrájenou zeleninu, cibuli, maso, sýr a bylinky. Tortilly rozprostřeme na pracovní plochu, doprostřed rozdělíme směs, přehneme a opečeme na grilovací pánvi. Podáváme nakrájené na půlky.

DOBA PŘÍPRAVY 20 MIN.

28.

## tip!

Ideální variantou pečiva je chléb žitný nebo celozrnný. Jak ho poznáme? Měl by obsahovat 80 % celozrnné mouky. Nezaměňujte však s pečivem vícezrnným nebo tmavým, které nemá takovou nutriční hodnotu.

# JEDLÉ PIŠKVORKY

## NA 4 PORCE POTŘEBUJEME

- 10 plátek tmavého chleba
- 1 tvarohový sýr
- 5 plátků eidamu
- 1 salátová okurka
- 1 mrkev
- 1 balení cherry rajčat
- 8 vajec
- Sůl



## JAK NA TO?

Toastové chleby lehce opečeme a namažeme máslem. Na polovinu chlebě dáme plátky sýra a každý nakrájíme na 4 čtverečky. Navrch poklademe po kolečku okurky a z mrkvových hranolků vytvoříme písmeno X. Zbylé chleby rovněž nakrájíme na čtverečky, na každý dáme kolečko rajčete a navrch plátek vajíčka. Osolíme a hrajeme, nebo raději rovnou sníme.

DOBA PŘÍPRAVY 15 MIN.

29.

# SLADKÉ FRANCOUZSKÉ TOASTY

**tip!**

Toasty můžeme naplnit jakýmkoliv ovocem, které máme k dispozici. Využít můžeme jak čerstvé, tak mražené nebo kompotované. Pokud nemáme zrovna k dispozici ani to, namažeme toasty ovocným džemem.



## NA 4 PORCE POTŘEBUJEME

- 12 jahod
- 1 hrst třešní (i kompotovaných)
- 1 pomeranč
- 3 vejce
- 80 ml mléka
- 1 lžička mleté skořice
- 8 plátků toastového chleba
- Máslo na vymazání
- Med

## JAK NA TO?

Ovoce nakrájené na kousky zakapeme medem. Vejce našleháme se skořicí a mlékem, máslem vymažeme pánev. Na polovinu chlebů rozdělíme ovoce a přiklopíme zbylými chleby. Vzniklé sendviče namažeme ve vaječné směsi a postupně z obou stran opečeme. Podáváme s horkou čokoládou.

**DOBA PŘÍPRAVY 20 MIN.**

30.



## tip!

Mrkev je mimořádně cenná především díky obsahu beta-karotenů, ze kterých se v těle tvoří vitamin A. Karoteny jsou pro naše tělo lépe využitelné ve vařeném zelenině. Dostupnost karotenů se ještě zvýší, když mrkev nastrouháme. Vitamin A patří mezi vitaminy rozpustné v tucích, proto je pro jeho efektivní využití vhodné připravovat jídlo s olejem nebo jiným tukem.

# MEDOVOMRKVOVÁ POLÉVKA

## NA 4 PORCE POTŘEBUJEME

- 800 g mrkve
- 2 malé pórký
- 3 lžice másla
- 2,5 l zeleninového vývaru
- Bobkový list
- 2 lžice medu
- Čerstvá petrželka
- Kelímek hustého bílého jogurtu



## JAK NA TO?

Dvě lžice másla rozpustíme v širším hrnci, přidáme pórek a opékáme tři minuty do poloměkka. Poté vospeme strouhanou mrkev, přidáme med, bobkový list a opékáme další dvě minuty. Zalijeme vývarem, přivedeme k varu, stáhneme plamen a necháme probublávat zhruba půl hodiny. Mezitím na poslední lžici másla doměkka opečeme kolečka mrkve na ozdobu. Po půlhodině polévku rozmixujeme dohladka a podle chuti dosolíme a opepříme. Podáváme ji ozdobenou kolečky mrkve, čerstvou petrželkou a jogurtem, který polévku krásně zjemní.

DOBA PŘÍPRAVY 45 MIN.

31.

# TĚSTOVINOVÝ SALÁT S KRÚTÍM MASEM

## tip!

Kapary jsou oblíbenou součástí středomořské kuchyně. Díky slanému nebo octovému nálevu mají pikantní chuť. Nejčastěji se používají k rybám, zvěřině, do rajských a vinných omáček, nejrůznějších salátů a také některých druhů pizzy.



## NA 4 PORCE POTŘEBUJEME

- 200 g krůtího (nebo kuřecího) masa
- 100 g uvařených těstovin
- 2 lžičky červené cibule
- 1 lžička kaparů
- 1 lžička bazalkového pesta
- 3 sušená rajčata
- 2 lžičky olivového oleje
- Bazalka na ozdobu

## JAK NA TO?

Jemně nasekanou cibuli, kapary, pesto a olej promícháme v misičce. Grilované maso natrháme do mísy a přidáme uvařené, ještě teplé těstoviny. Přidáme nasekaná rajčata a vmícháme obsah misičky. Podáváme vlahé s bazalkou.

DOBA PŘÍPRAVY 15 MIN.

32.

# ČESNEKOVÉ LABNE

## tip!

Labne je kysané mléko používané hojně v arabské kuchyni. Kysané výrobky, mezi které patří i jogurt, jsou díky obsahu probiotických bakterií balzámem pro střevní mikroflóru. Navíc jsou lehce stravitelné, mají relativně nízkou energetickou hodnotu a vysoký obsah plnohodnotných bílkovin.



## NA 4 PORCE POTŘEBUJEME

- 1 kg hustého bílého jogurtu
- 250 ml olivového oleje
- 4 stroužky česneku
- Kůra z 1 citronu
- Hrubá mořská sůl
- Několik kuliček pepře
- Libanonský chléb

## JAK NA TO?

Jogurt promícháme se solí a necháme přes noc vykapat na cedníku vyloženém gázou a postaveném na mise. Do misky si připravíme marinádu z oleje, česneku, citronové kůry a pepře. Z jogurtu tvoříme kuličky, které obalíme v marinádě. Podáváme s libanonským chlebem.

DOBA PŘÍPRAVY 30 MIN.

33.

# DÝŇOVÁ POLÉVKA

## tip!

Dýně obsahuje hodně vody a málo cukru, má vysoký obsah draslíku a dalších cenných stopových prvků. Tato oranžová podzimní královna se dá v kuchyni využít pro přípravu polévek, ale i salátů, pomazánek, hlavních jídel, kompotů nebo dezertů.

## NA 4 PORCE POTŘEBUJEME

- 2 kg muškátové dýně
- 1 cibule
- 1 palice česneku
- 125 g hustého bílého jogurtu
- ½ lžičky nastrouhaného muškátového oříšku
- Sůl a pepř
- Hobliny parmazánu a opečené houskové kostičky



## JAK NA TO?

Troubu předehřejeme na 200 °C. Dýni položíme rozkrojenou půlkou na plech vyložený pečicím papírem, přidáme přepůlenou cibuli a stroužky česneku, zastříkne olejem a pečeme asi 50 minut až do změknutí dýně. Vydlabeme dužinu, nakrájíme na kostičky a společně s cibulí, česnekem a 250 ml vody rozmixujeme dohladka. Směs přendáme do hrnce, dolejeme dalšími 500 ml vody a okořeníme muškátovým oříškem, solí a pepřem. Nakonec můžeme vmíchat jogurt. Podáváme s kostičkami a parmazánem.

DOBA PŘÍPRAVY 60 MIN.

34.



# KRŮTÍ SALÁT S KUKUŘICÍ

## tip!

Koření nemá jen funkci dochucovadla, ale je i prospěšné zdraví. Například koriandr, orientální bylina s výraznou chutí, umí bojovat s bakteriemi včetně agresivní salmonely.

## NA 4 PORCE POTŘEBUJEME

- 700 g krůtích prsou
- 1 sáček mražené kukuřice
- 2 rajčata
- ½ červené cibule
- 1 hlávkový salát
- 2 lžičce limetkové šťávy
- 2 lžičce olivového oleje
- 3 lžičce koriandru nebo petrželky
- Sůl a pepř

## JAK NA TO?

Troubu předehřejeme na 200 °C. Olej smícháme se solí a pepřem a směsí potřeme krůtí maso. Pečeme v troubě okolo 20 minut. Vyndáme, necháme chvíli zchladnout, kůži odstraníme a maso pak natrháme na kousky. Kukuřici dáme na 3 minuty do vroucí vody, scedíme, smícháme s rajčaty, cibulí a masem. Přelijeme limetovou šťávou a osolíme. Pak naklademe na salátové listy a ozdobíme koriandrem nebo petrželkou.



DOBA PŘÍPRAVY 30 MIN.

35.

# PEČENÝ JOGURT S VEJCI

## tip!

Ztracené vejce nebo také vejce do skla se vám povede ještě lépe, když do vroucí vody dáte 2 lžičky octa. Vejce můžeme také vyklepnout do misky s octem a teprve pak vlít do vařící vody.

## NA 4 PORCE POTŘEBUJEME

- 500 ml hustého jogurtu
- 3 lžice jarní cibulky
- 1 stroužek česneku
- 4 vejce
- 4 hrsti polníčku
- 1 hrst cherry rajčat
- 4 plátky celozrnného chleba
- Sůl, pepř a olivový olej



## JAK NA TO?

Troubu předehřejeme na 180 °C. Smícháme jogurt, dvě lžice pokrájených jarních cibulek, česnek, sůl a případně i pepř. Poté směs rozdělíme do čtyřech zapékacích misek. Dáme do trouby a pečeme deset minut. Mezitím přivedeme ve velkém hrnci vodu k varu. Rukojetí vařečky vytvoříme vír a do něj vyklepeme vejce, vařečkou obalujeme bílek přes žloutek a uvaříme tak, aby byl bílek tuhý a žloutek polotekutý. Zopakujeme se všemi vejci. Poté je po jednom dáme do misek s pečeným jogurtem. Přidáme polníček, zbylou jarní cibulku a rajčata. Zakápneme olejem a podáváme s celozrnným chlebem.

DOBA PŘÍPRAVY 25 MIN.

36.

# TVAROHOVÉ BOCHÁNKY SE ŠUNKOU

## tip!

Dobrych důvodů, proč používat tvaroh v kuchyni, je hned několik. Má poměrně nízkou kalorickou hodnotu a přitom nás krásně zasytí. Obsahuje lehce stravitelné bílkoviny, kasein a vápník. Dá se využít nasladko i naslano.



## NA 4 PORCE POTŘEBUJEME

- 2 vejce
- 1 lžice smetany ke šlehání
- 70 g polotučného tvarohu
- 1 lžice nasekané pažitky
- Sůl a pepř
- 20 g másla
- 60 g zakysané smetany
- 50 g čerstvých špenátových listů
- 100 g šunky

## JAK NA TO?

Bílky vyšleháme dotuha. Smetanu promícháme s tvarohem, žloutky, pažitkou a podle chuti osolíme a opepříme a opatrně smícháme s bílky. Rozpálíme lívanéčnick, v každém důlku necháme rozpustit trochu másla, přidáme část těstička a z obou stran usmažíme zlatavý bochánek. Opakujeme do spotřebování těsta. Bohánky servírujeme se zakysanou smetanou, listy špenátu a plátkem šunky.



DOBA PŘÍPRAVY 20 MIN.

37.

## tip!

Tortilly si můžeme doma upéct i sami. Těsto vypracujeme z 400 g kukuřičné mouky, 250 ml vody a 1½ lžičky prášku do pečiva. Rozdělíme na 10 bochánků, necháme chvíli odpočinout a pak rozválíme na kulaté placky. Nasucho opékáme na teflonové pánvi a ještě horké ukládáme mezi 2 utěrky, aby neztvrdly.

# BROKOLICOVÉ BURRITO

## NA 4 PORCE POTŘEBUJEME

- 170 g kuřecích prsou
- 60 g čedaru
- 60 g ementálu
- 4 mrkve
- 4 tortilly
- 6 růžiček brokolice
- Olivový olej, sůl a pepř

## JAK NA TO?

Kuřecí maso pokrájíme na nudličky. Olej rozpálíme v pánvi s nepřilnavým povrchem a pak na něm zprudka ze všech stran osmahneme maso. Osolíme a opeříme podle chuti a dáme stranou. Růžice brokolice povaříme 2–3 minuty ve vroucí vodě. Pak je scedíme a necháme zchladnout. Studenou brokolici pokrájíme a spolu s oběma sýry přidáme ke kuřeti a promícháme. Směs rozdělíme doprostřed tortill, zarolujeme je, vyskládáme na plech vyložený pečicím papírem lehce vymazaným olejem. Necháme 12 minut zapéct v troubě při 200 °C. Podáváme překrojené a s mrkví.



DOBA PŘÍPRAVY 20 MIN.

38.



# MANGOVÉ LASSÍ

## tip!

Mangové lassí je tradiční indický osvěžující nápoj. V Asii je spíše populární slaná varianta se solí a kořením. Koření kardamom neboli mouřenínský pepř se používá i k ochucení kávy.

## NA 2 PORCE POTŘEBUJEME

- 1 zralé mango
- 250 g hustého bílého jogurtu
- 125 ml mléka
- 4 lžičky medu
- Kardamom

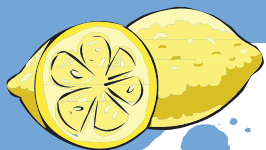


## JAK NA TO?

Mango oloupeme a rozkrájíme na kousky. Rozmixujeme dohladka společně s jogurtem, mlékem, medem a kardamomem. Rozlijeme do sklenic a vychlazené podáváme.

DOBA PŘÍPRAVY 15 MIN.

39.



# ZIMNÍ RECEPTY

## NĚCO NA ZAHŘÁTÍ

Dlouhé zimní večery lákají nejen k zachumlání se do tepla s knížkou, ale i k mlsání a ochutnávání nejrůznějších kulinářských specialit. A ty vůbec nemusí být nudné. Hlavně aby byly teplé. Výběr čerstvého místního ovoce a zeleniny je sice menší než v průběhu zbytku roku, ale můžeme si poradit využitím mražených nebo naložených zásob. K doplnění vitaminů se hodí naložené kysané zelí s cibulí, trošku mrkve a jablek. Zimu bez problémů přežila kořenová zelenina, červená řepa, pórek, ředkev, cibule i česnek nebo čekankové puky, ze kterých můžeme připravit jednoduché delikatesy. I z ovoce, jako jsou jablka a hrušky, můžeme nekonečně kouzlit naslano i nasladko. K dochucení nám pomohou i ořechy, semínka a med. Zkoušeli jste někdy místo dezertu pochutinu našich babiček, křída? Usušené švestky, jablka, datle nebo fíky chutnají báječně a uspokojí naši touhu po sladkém. V kuchyni využíváme „vánoční“ koření, jako je skořice, badyán, anýz nebo hřebíček.

Ani v zimě nesmíme zapomenout na dostatečný přísun tekutin, i když nás chladno k pití přímo nevybízí. Ideální variantou jsou horké čaje slazené medem nebo přírodní jablečné mošty dolité horkou vodou.

A Vánoce se vůbec bát nemusíme. Zdravá 5 připravila celou řadu receptů na chutné a zdravé laskominy pro oslavy konce roku. A i když si v období svátků trochu zahřešíme, v lednu můžeme zase vše napravit.



# PLNĚNÁ AVOKÁDA

tip!

Pro dospělé můžeme do pomazánky přidat nadrobno nasekanou chilli papričku zbařenou semínkem.



## NA 2 PORCE POTŘEBUJEME

- 100 g krabích tyčinek
- 2 avokáda
- 1 lžička dijonské hořčice
- 2 lžičce olivového oleje
- Čerstvá citronová šťáva
- Sůl a pepř
- Hrst bazalkových listů

## JAK NA TO?

Krabí tyčinky nastroháme do mísy, přidáme dijonskou hořčici a olej. Promícháme, osolíme, opepříme a vmícháme nasekanou bazalku. Avokáda přepůlíme, vyjmeme pecku a místo ní rozdělíme krabí pomazánku. Zakápneme citronovou šťávou, aby dužina nezžhněla, přidáme lístky bazalky a vyjádáme lžičkou.

DOBA PŘÍPRAVY 15 MIN.

40.

# KRÉMOVÁ BRAMBORAČKA

tip!

Smetanu z kravského mléka můžeme nahradit i rostlinnou alternativou – rýžovým krémem, ovesnou, sójovou nebo kokosovou smetanou.

## NA 4 PORCE POTŘEBUJEME

- 1,5 kg brambor
- 4 plátky šunky
- 3 šalotky
- 1 stroužek česneku
- 4 lžičky olivového oleje
- 250 ml smetany
- 2 snítky tymiánu
- Majoránka, muškátový oříšek
- Sůl a pepř

## JAK NA TO?

V hrnci rozpálíme polovinu oleje, přidáme šunku a 2–3 minuty ji opékáme dokřupava. Děrovanou obracečkou ji vylovíme a dáme stranou. Do hrnce přidáme zbylý olej a minutu na něm opékáme nasekané šalotky a česnek. Poté vsypeme brambory, tymián a majoránku a 3–4 minuty za stálého míchání opékáme. Zalijeme 2 litry vody a vsypeme špetku muškátového oříšku. Přivedeme k varu a vaříme 15–20 minut. Rozmíchujeme tyčovým mixérem, vmícháme smetanu, dochutíme solí a podáváme ozdobené šunkou a majoránkou.



DOBA PŘÍPRAVY 35 MIN.

41.



# KRÚTÍ SENDVIČE

## tip!

Ciabatta je italský bílý chléb, který se připravuje z hladké pšeničné nebo chlebové mouky, droždí a olivového oleje. Můžeme si jej doma upéct sami a dle chuti přidat ještě nasekané olivy nebo sušená rajčata.

## NA 2 PORCE POTŘEBUJEME

- 4 krutí filety
- 2 střední ciabatty
- 60 g tvarohového syra (Lučina)
- 8 koleček rajčete
- 4 plátky mozzarely
- 2 mrkve
- Čerstvá bazalka
- Olivový olej, sůl a pepř

## JAK NA TO?

Krutí filety z obou stran osolíme a opeříme, potřeme smělným česnekem a olejem. Dáme na 15–30 minut odpočívat do chladu. Pak je z obou stran opečeme. Ciabatty přepůlíme a vzniklé půlky podélně rozřízneme. Potřeme je olejem, krátce opečeme, spodní díly potřeme tvarohovým sýrem, na něj dáme kolečka rajčete, maso, mozzarellu a mrkev. Ozdobíme bazalkou a přiklopíme.



DOBA PŘÍPRAVY 40 MIN.

42.

# MAKRELOVÁ POMAZÁNKA

tip!

Makrela obsahuje, stejně jako další ryby s tučnějším masem, zdraví prospěšné omega-3 nenasycené mastné kyseliny. Makrelu můžete v pomazánce nahradit například tuňákem ve vlastní šťávě.

## NA 4 PORCE POTŘEBUJEME

- 250 g uzené makrely
- 200 ml tvarohového sýra (Lučina)
- 1 okurka
- 1 svazek ředkviček
- 1 svazek mrkve
- 1 svazek jarní cibulky
- 2 lžičky hořčice
- Sůl a pepř



## JAK NA TO?

Maso z makrely obereme do mísy. Přidáme tvarohový sýr, cibulku a hořčici a podle chuti osolíme a opepříme. Vidličkou důkladně promícháme. Podáváme posypané kolečky cibulky a s dlouhými špalíky mrkve a okurky a s ředkvičkami.

DOBA PŘÍPRAVY 20 MIN.

43.

# OMELETA S TVAROHEM A SÝREM

## tip!

Chceme-li mít omeletu obzvlášť nadýchanou, můžeme bílky se špetkou soli ušlehat zvlášť a pak teprve smíchat se žloutky a ostatními ingrediencemi.

## NA 4 PORCE POTŘEBUJEME

- 2 vejce
- 2 lžičce mléka
- 1 lžička másla
- 50 g tvarohu
- 50 g tvarohového sýra (Lučina)
- 50 g čedaru
- Čerstvá bazalka
- Sůl a pepř

## JAK NA TO?

Rozehřejeme velkou pánev s nepřilnavým dnem, kterou lze dát i do trouby. Vejce našleháme s mlékem, solí a pepřem a do pánve dáme máslo. Až se rozpustí, vlijeme vaječnou směs, posypeme bazalkou, přidáme tvaroh a oba sýry. Opékáme 4 minuty, pak pánev přendáme na 10 minut pod rozpálený gril v troubě. Podáváme ozdobené bazalkou a třeba s toasty namazanými máslem.



DOBA PŘÍPRAVY 20 MIN.

44.

# KUŘECÍ SALÁT

## tip!

Kuřecí salát nabízí bezpečet variant obměny. Můžeme si ho připravit například s kousky ovoce – ananasu, broskví nebo hrušek – a kousky nejrůznějších druhů sýrů.



## NA 4 PORCE POTŘEBUJEME

- 4 kuřecí prsa
- 6 plátků šunky
- 3 rajčata
- ½ červené cibule
- 2 celerové řapíky
- 125 ml bílého jogurtu
- 1 lžice vinného bílého octa
- Salátové listy

## JAK NA TO?

Na pánvi nasucho osmahneme šunku nakrájenou na nudličky. Kuřecí prsa naklepeme, osolíme, opeříme a na pánvi dozlatova osmahneme. V míse smícháme rajčata, cibuli, celerové řapíky, jogurt a ocet. Spojíme s natrhanými kousky kuřete a plátky opečené šunky. Podle chuti osolíme a naklademe na omyté listy salátu.

DOBA PŘÍPRAVY 20 MIN.

45.



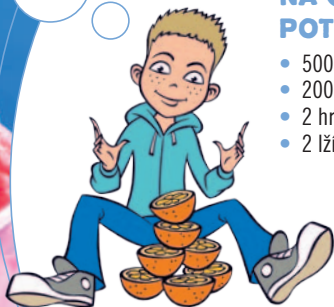
**tip!**

Pohárky můžeme osladit kromě medu i javorovým, agávovým nebo rýžovým sirupem, karobem, obilným sladkem nebo stévií.

# JOGURTOVÉ POHÁRY

## NA 2 PORCE POTŘEBUJEME

- 500 ml hustého bílého jogurtu
- 200 g malin (čerstvých nebo mražených)
- 2 hrsti nesolených pistácií
- 2 lžice medu



## JAK NA TO?

Na dno 4 sklenic rozdělíme oříšky a med. Navrstvíme polovinu jogurtu. Zbylý jogurt promícháme s malinami a poklademe jako třetí vrstvu pohárků. Ozdobíme zbylými malinami.

**DOBA PŘÍPRAVY 15 MIN.**

46.

# CIZRNOVOCUKETOVÉ PLACÍČKY

**tip!**

Placičky můžeme podávat s dipem z hustého bílého jogurtu nebo cottage sýra, česneku, soli a bylinek.



## NA 4 PORCE POTŘEBUJEME

- 350 g cizrny
- 1 cibule
- 1 cuketa
- 2 lžice kopru
- 1 lžice citronové kůry
- 50 g polohrubé mouky
- ½ lžičky prášku do pečiva
- 2 vejce
- 2 lžice mléka
- Olivový olej

## JAK NA TO?

Cizrnu namočíme přes noc do vody. Změklou, okapanou a osušenou cizrnu dáme do robotu a rozmixujeme. V míse smícháme cuketu, cibuli, kopr, citronovou kůru, mouku, prášek do pečiva, vejce a mléko a nakonec přidáme rozmixovanou cizrnu. V pánvi rozpálíme trochu oleje, přidáme část těsta, zformujeme placičky a opékáme z obou stran.



**DOBA PŘÍPRAVY 20 MIN.**

47.

# VESMÍRNÁ SVAČINKA

## tip!

Vykrájování a nejrůznější modelování je zábavnou součástí vaření, zvláště pokud chceme zapojit k přípravě svačinky i děti. I na kousky nakrájené ovoce a zelenina děti ke konzumaci naláká spíše než ukusování plodu v celku.



## NA 2 PORCE POTŘEBUJEME

- 4 vejce
- 12 plátků šunky
- 2 celozrnné housky
- 200 g sýra eidam
- 1 balení toastového chleba
- 2 větší kostky Lučiny
- 2 lžice pažitky
- Troška mléka na zředění
- Sůl a pepř

## JAK NA TO?

Z Lučiny, pažitky a jedné nebo dvou lžic mléka umícháme pomazánku. Podle chuti ji osolíme a opeříme. Dvanáct plátků toastového chleba natřeme pomazánkou, navrch poklademe plátky sýra a pak vykrájíme různé velké hvězdy. Šunku vysmahneme nasucho na pánvi. Housky rozkrojíme, lehce opečeme, namažeme máslem, na každou položíme volské oko z jednoho vejce. Tak akorát velké uděláme, když vejce na pánvi vyklepeme do kovového kroužku stejně velkého, jako je průměr housky. Z šunky vytvoříme prstenec a vzniklou planetu Saturn položíme na talíř. Přidáme hvězdičky a podáváme.

DOBA PŘÍPRAVY 25 MIN.

48.

# HUSTÁ BROKOLICOVÁ POLÉVKA

**tip!**

Brokolici můžeme pro obměnu nahradit květákem. Do květákové polévky patří nakonec špetka nastrohaného muškátového oříšku.

## NA 4 PORCE POTŘEBUJEME

- 1 brokolice
- 2 lžice olivového oleje
- 1 cibule
- 2 stroužky česneku
- 1 × plechovka bílých fazolí (400 g)
- 1 litr kuřecího vývaru
- 1 lžice piniových oříšků
- Hobliny parmazánu
- Sůl a pepř



## JAK NA TO?

Brokolici povaříme pouze 3 minuty ve vroucí vodě – zachová si krásnou barvu. Scedíme ji a necháme zchladnout. Olej rozpálíme v hrnci, přidáme cibuli a 6 minut ji opékáme, na poslední minutu až dvě přidáme česnek. Poté vsypeme fazole, přilijeme vývar a přivedeme k varu. Sejmeme z ohně, vsypeme brokolici (pár kousků si necháme na ozdobu) a polévku rozmixujeme tyčovým mixérem. Dochutíme solí a pepřem. Podáváme ozdobené zbylou brokolicí, opraženými piniovými oříšky a parmazánem.



**DOBA PŘÍPRAVY 25 MIN.**

49.



# PIZZA S UZENÝM LOSOSEM

## tip!

Nemáme-li doma libanonské chleby, použijeme tortilly nebo rozpůlené celozrnné housky.

## NA 4 PORCE POTŘEBUJEME

- 4 libanonské chleby
- 400 g plátků uzeného lososa
- 240 g hustého bílého jogurtu
- 1 velká hrst pažitky
- 1 velká hrst kopru
- 1 červená cibule
- Olivový olej



## JAK NA TO?

Rozpálíme grilovací pánev, chleby potřeme olivovým olejem a opečeme je 1–2 minuty z každé strany. Pak na ně rozdělíme jogurt, lososa, zasypeme oběma druhy bylinek a nakonec i kolečky cibule.

DOBA PŘÍPRAVY 20 MIN.

50.

# SENDVIČ Z DOBY LEDOVÉ

## tip!

Droždí je velmi bohaté na biologické prvky, jako jsou aminokyseliny, minerály, vitamíny a enzymy nezbytné pro správnou činnost lidského organismu – růst, buněčný metabolismus, imunitní systém a podobně. Známy je vysoký obsah vitamínů skupiny B.



## NA 4 PORCE POTŘEBUJEME

- 8 plátek světlého toastového chleba
- 3 plátky tmavého toastového chleba
- 4 velké listy špenátu
- 4 plátky sýra
- 4 mini mozzarely
- 8 kuliček hrášku
- Kousek okurky

### Na pomazánku:

- 2 kostky droždí
- 2 lžice olivového oleje
- 5 malých šalotek
- Stroužek česneku
- 4 vejce
- Sůl
- Čerstvá petrželka

## JAK NA TO?

Nejdříve si připravíme pomazánku: olej rozeřjeme v pánvi a pak na něm dozlatova opečeme šalotky, přidáme česnek a krátce opékáme. Pak do pánve rozdrobíme droždí a na mírném ohni mícháme, dokud se nerozpustí. Podle chuti osolíme, vyklepneme vejce a opatrně promícháváme do polotuha. Nakonec přidáme petrželku nasekanou najemno. Všechny chleby vyřízneme podle tvaru hlavy lenochoda Sida. Polovinu z nich namažeme pomazánkou a navrch – v místě pusy – dáme špenátový list. U druhé poloviny chlebů vyřízneme ústa a přiklopíme je na pomazánku. Ze sýra vyřízneme zuby, mozzarely překrojíme a doladíme obličej. Přidáme nos a obočí z tmavého toastového chleba. Hrášky nám poslouží jako oční zorničky a kousky okurky jako štětiny. Pečeme 6–8 minut, v polovině můžeme obrátit. Necháme 5 minut zchladnout, pak opatrně vyjmemme kovové trubičky. Před podáváním naplníme mrkvičky pomazánkou smíchanou z uvařených nastrouhaných vajec, másla, lučiny, hořčice, soli a pažitky. Mrkvičky ozdobíme koprem, abychom vytvořili zdání mrkvové natě.

DOBA PŘÍPRAVY 25 MIN.

51.

# PIÑA COLADA PRO DĚTI

**tip!**

Ananas můžeme nahradit jakýmkoliv jiným měkkým ovocem – banánem, jahodami nebo lesními plody. Na zdraví!

## NA 2 PORCE POTŘEBUJEME

- 100 ml 100% ananasové šťávy
- 80 ml kokosového mléka
- Med
- Ananas na ozdobu
- Ledová tříšť



## JAK NA TO?

Všechny ingredience rozmixujeme a ozdobíme plátky čerstvého ananasu.

DOBA PŘÍPRAVY 15 MIN.

52.

# O NADAČNÍM FONDU ALBERT

Nadační fond Albert založila 1. září 2009 společnost AHOLD Czech Republic, a. s. (Ahold ČR), provozovatel maloobchodní sítě supermarketů a hypermarketů Albert. Nadační fond byl založen za účelem sjednocení dobročinných aktivit společnosti a jeho mottem je: „Zdravý život pro společnost a pomoc těm, kteří ji potřebují.“

Prioritou nadačního fondu je podpora zdravého stravování a životního stylu, ale zaměřuje se i na sociální oblast. Zajímá se především o zvýšení příležitostí na plnohodnotný samostatný život u dětí a mladistvých v rizikových rodinách a v různých formách náhradní výchovy. Jedná se zejména o projekty, které se zaměřují na oblast prevence, vzdělávání a rozvoje potenciálu dětí. Tím se zvyšuje jejich šance uplatnit se v běžném životě.

Nadační fond Albert je financován především ze zisku z prodeje plastových tašek, které si mohou naši zákazníci zakoupit ve kterékoliv prodejně Albert. Získané finanční prostředky přerozděluje fond neziskovým organizacím v rámci grantových výzev a financuje z nich i vlastní projekty. O tom, jaké projekty a v jaké výši budou podpořeny, rozhoduje správní rada na svých pravidelných zasedáních.

Nejvýznamnějším realizovaným projektem v sociální oblasti jsou Jarmarky s Albertem – projekt podporující tvůrčí činnost, finanční gramotnost a základy podnikání dětí z dětských domovů je realizován ve spolupráci s organizací Spolu dětem, o. p. s. Děti z dětských domovů prodávají ve vybraných prodejnách Albert v adventním čase vlastnoručně vyrobené výrobky a s vydělanými penězi samy hospodaří.

[www.nadacnifondalbert.cz](http://www.nadacnifondalbert.cz)





# O ZDRAVÉ 5

Hlavním projektem v oblasti zdravého stravování je vzdělávací program Zdravá 5, který zábavnou a interaktivní formou přibližuje dětem v mateřských a základních školách principy zdravé výživy a zdravého životního stylu. Programem provází děti odborně vyškolení lektori, kteří poskytnou třídě všechny potřebné výukové materiály a pomůcky.

Zdravá 5 je pro děti zdarma a školy si mohou vybrat ze 3 programů dle věku dětí:

- a) **Škola Zdravé 5** je určena pro žáky 1. stupně základních škol. Program seznamuje žáky s pěti základními zásadami zdravého stravování – správným složením jídelníčku formou potravinové pyramidy, s ovocem a zeleninou, pitným režimem, zásadami hygieny a bezpečnosti potravin a přípravou zdravé svačinky. Na každé téma je připraven soutěžní úkol, který plní žáci rozdělení do 5 skupinek a pro svůj tým sbírají „pětky“.
- b) **Párty se Zdravou 5** je dvouhodinová vaření, respektive příprava studeného party pohoštění pro žáky 2. stupně základních škol. Žáci, opět rozdělení do 5 skupinek, se dozví užitečné informace o kombinaci zdravých potravin a chutí, naučí se jednoduché

triky ze studené kuchyně i zásady správného stolování. Sami si připraví zdravé a zábavné občerstvení o pěti chodech, které nakonec všichni sní.

- c) **Zpívánky Zdravé 5** je hodinka plná písniček a tanečků pro děti z mateřských škol. Chytlavé texty písniček učí děti, proč jíst ovoce a zeleninu, co dělat u prostřeného stolu nebo proč je sport náš dobrý „přítel“. Zpívánky doplňují jednoduché a zábavné úkoly a hry, na kterých si děti otestují a obohatí své znalosti, jak správně jíst. Navíc dostane paní učitelka CD s písničkami a zpěvník s texty písniček a tematickými omalovánkami.

Zdravá 5 organizuje i mnoho dalších zábavně-vzdělávacích projektů, soutěží, receptů a poradenských akcí, o kterých se dočtete na [www.zdrava5.cz](http://www.zdrava5.cz).

[www.zdrava5.cz](http://www.zdrava5.cz)



## **KUCHAŘKA ZDRAVÉ 5**

52 receptů na zdravé svačiny nebo večere

Texty receptů: magazín Albert v kuchyni, Zdravá 5

Fotografie: Marek Kučera, Marek Bartoš

Grafický návrh a obálka: U&WE Advertising

Sazba: SELA DTP Studio

Tisk a vazba: Tiskárna Daniel

Vydavatel: Nadační fond Albert, Radlická 117, 158 00 Praha 5

© AHOLD Czech Republic, a. s., 2014

1. vydání, 2014

ISBN 978-80-260-6753-5

Všechny recepty naleznete také na [www.albert.cz](http://www.albert.cz)