

Čo dnes uvariť?

# Štíhla večera

Foodbloggerka Mirka vás presvedčí o tom, že jesť treba aj večer. Ak chcete schudnúť, tak pripravte, samozrejme, niečo zdravé, no chutné. Skúsite, ako fungujú jej rýchle recepty? My určite!

RECEPTY PRIPRAVILA, FOODSTYLING A FOTO MIRKA CHVOSTEKOVÁ, SPRACOVALA TATIANA KUBICOVÁ

## KURACIE KÚSKY S RYŽOU A FAZUĽOVÝMI STRUKMI

2 PORCIE, PRÍPRAVA 10 MINÚT,  
VARENIE 20 MINÚT

### Na cesto

- olivový olej
- 2 vajcia
- 1 lyžička nerafinovaného cukru
- 4 lyžice sójovej omáčky
- 150 g kuracích prs
- 1 cibuľa
- 3 strúčiky cesnaku
- 1 lyžička nastrúhaného čerstvého zázvoru
- čili omáčka podľa chuti
- 100 g žltých a zelených fazuľových strukov
- 300 g uvarenej ryže basmati
- čerstvý koriander na podávanie

1. Do rozpáleného woku pridajte trochu oleja, vylejete rozšľahané vajce a upečte omeletu z oboch strán. Dajte ju bokom, nechajte vychladnúť a nakrájajte na tenké pásiky.
2. Do woku pridajte opäť trochu oleja, cukor, 2 lyžice sójovej omáčky a kuracie prsia nakrájané na tenké pásiky. Opekajte, až kým nie je mäso mäkké. Po opečení ho odložte na teplé miesto.
3. Znovu prilejte do woku olej a restujte cibuľu nakrájanú na tenké pásiky, pretlačený cesnak a nastrúhaný zázvor. Opekajte približne minútu a potom pridajte čili omáčku a fazuľové struky. Na záver primiešajte kuracie mäso, uvarenú ryžu, 2 lyžice sójovej omáčky, osolte a podávajte s pokrájaným čerstvým koriandrom.

30  
minút



*Pripravila pre vás*

## **Mirka Chvosteková**

Viac chutných  
a zdravých receptov  
nájdete na jej  
instagramovom profile  
[@chudnemjedlom](#)

# 55 minút



## **ZDRAVÝ FAREBNÝ TANIER**

2 PORCIE, PRÍPRAVA 15 MINÚT,  
VARENIE 40 MINÚT

- 100 g čiernej šošovice
- soľ
- 1 až 2 lyžice masla ghee
- 1 lyžica čerstvej pažitky
- 1 lyžica čerstvej petržlenovej vňate
- 100 g quinoj
- 6 fialových zemiakov
- 2 vajcia
- 8 kusov baby špargle
- 6 kusov baby kukurice
- červená údená paprika
- 1 zlatá cvikla
- 1 fenikel
- 1 lyžica olivového oleja

- olivový olej v spreji
- 100 g edamame sójových bôbov (mrazených)
- maldonská soľ
- cviklové a cesnakové klíčky na ozdobenie

1. Čiernu šošovicu opláchnite, zalejte vodou, posoľte a varte od zovretia 15 minút. Precedte a zmiešajte s maslom ghee, posekanou pažitkou a petržlenovou vňaťou.
2. Quinou pred varením prepláchnite v teplej vode, zalejte vodou, privedte do varu, osolte a varte 10 až 12 minút.
3. Fialové zemiaky zalejte vodou a varte od zovretia približne 20 minút. Vajcia dajte do vody a varte od zovretia 6 minút.
4. Na panvici nechajte roztopiť maslo ghee, pridajte olivový olej a opekajte baby

- špargľu a baby kukuricu približne 3 minúty. V polovici procesu ich otočte.
5. Špargľu vyberte a dajte bokom. Baby kukuricu poprášite červenou údenou paprikou a pečte ešte asi minútu.
6. Zlatú cviklu očistite a nakrájajte na kolieska. Fenikel pokrájajte na plátky. Na plech umiestnite alobal, postriekajte ho olivovým olejom v spreji, poukladajte naň zeleninu a tú tiež postriekajte olivovým olejom. Zeleninu posoľte a pečte v rúre predhriatej na 180 °C asi 30 minút a priebežne ju otáčajte. Na záver zvýšte teplotu na 200 °C a pečte ďalších 5 minút.
7. Do vriacej vody dajte nerozmrazené sójové bôby (môžu byť v strukoch alebo vylúskané) a varte 2 až 3 minúty. Precedte a posypte soľou.
8. Na tanier umiestnite všetky pripravené ingrediencie a už len vidličku do ruky.

50  
minút



## CVIKLOVÉ KRUPOTO

2 PORCIE, PRÍPRAVA 10 MINÚT,  
VARENIE 40 MINÚT

### Na cesto

- 2 strúčiky cesnaku
- 1 menšia cibuľa alebo polovica väčšej
- 2 lyžice olivového oleja
- 180 g jačmenných krúp
- 250 g očistenej cvikly

- 50 ml bieleho vína
- 600 ml zeleninového vývaru alebo vody
- pol lyžičky čerstvo namletého bieleho korenia
- 1 lyžička masla
- 4 lyžice parmezánu
- petržlenová vňať na podávanie

1. Cesnak očistite a prelisujte. Cibuľu nakrájajte na malé kúsky. Vo woku zohrejte olivo-

vý olej, pridajte cibuľu, restujte 3 minúty, pridajte cesnak, korenie a restujte ďalšiu minútu. 2. Primiešajte jačmenné krúpy, cviklu pokrájanú na malé kúsky a opekajte 5 minút. Následne zalejete vínom. 3. Postupne prilievajte vývar a varte krupoto 30 minút až do požadovanej konzistencie. Na záver primiešajte maslo, parmezán a podávajte s petržlenovou vňaťou.

## BROKOLICOVÁ POLIEVKA S NIVOU

4 PORCIE, PRÍPRAVA 5 MINÚT,  
VARENIE 15 MINÚT

- 1 cibuľa
- 4 strúčiky cesnaku
- 1 lyžica olivového oleja
- 1 brokolica
- 1 a pol litra vody
- za väčšiu hrst špenátu
- morská soľ

Na podávanie:

- kyslá smotana alebo biely jogurt

- mandľové lupienky
- syr niva

1. Nakrájanú cibuľu a pre-tlačený cesnak speňte na olivovom oleji.
2. Pridajte nakrájanú broko-licu, zalejte vodou a varte od bodu varu približne 10 minút. Špenát pridajte 2 minúty pred koncom. Polievku osolte a roz-mixujte ponorným mixérom.
3. Mandľové lupienky opečte na sucho na panvici.
4. Brokolicovú polievku podá-vajte s kyslou smotanou alebo bielym jogurtom, opečenými mandľovými lupienkami a kúskami syra niva.

Pre vaše  
lepšie svedomie  
môžete smotanu  
vynechať...

20  
minút

# 30 minút

## ŠPENÁTOVÉ HALUŠKY S BEZMLIEČNOU BRYNDZOU

4 PORCIE, PRÍPRAVA 20 MINÚT,  
VARENIE 10 MINÚT

**Na špenátové halušky:**

- 300 g mrazeného špenátového pyrú
- 200 g hladkej múky
- soľ
- olivový olej
- vňať z pažítiky na podávanie

**Na marinované tofu:**

- 1 balenie údeného tofu
- 1 lyžička mletej červenej papriky
- 1 až 2 lyžice olivového oleja

**Na bezmliečnu bryndzu:**

- 1 balenie tofu natural

- 1 mandľový jogurt
- 1 lyžička lahôdkového droždia
- soľ

1. Špenátové pyrú rozmrazte a zmiešajte s múkou a so soľou.
2. V hrnci nechajte zovrieť vodu, pridajte soľ a trochu olivového oleja. Cez haluškovač pretlačte do hrnca cesto, počkajte, kým halušky vyplávajú na povrch a scedte.
3. Pripravte tofu: Pokrájané údené tofu zmiešajte s mletou červenou paprikou a olivovým olejom a nechajte chvíľu odležať v chladničke. Následne ho opečte na panvici z každej strany.
4. Pripravte bezmliečnu bryndzu: V mixéri rozmixujte tofu natural s mandľovým jogurtom, so sušeným lahôdkovým droždím a soľou.
5. Špenátové halušky podávajte s bezmliečnou bryndzou, pečeným tofu a posypte pažítkou.

*Dvce by asi  
nechápali, ako  
jednoducho sa dá  
chutná bryndza  
vyrobiť aj bez  
nich!*