

SEKANÁ V HOUSCE

SUROVINY

na cca 420 g pečenou sekanou v šišce – 4 porce

- 350 g kuřecích prsních řízků
- 1 vejce
- 15 g orientální hořčice (či plnotučná)
- 20 g cibule
- sůl, pepř, červená paprika
- petrželka

DALŠÍ VARIANTY

- Sekanou můžete nastavit mrkví či cuketou, ale i třeba řepou. Zeleninu stačí nasekat spolu s masem, maso pak bude šťavnatější. Takto lze na kapce tuku připravit i karbanátky, ať už v troubě, či na pánvi, anebo celou směs uložit na pečicí papír na plech a mít ji jako nákyp.



V globusu je sekaná v housce hit několik let a přitom ji v cuku letu můžeme mít doma! Se skvělým nutričním složením.

Nejde o žádné kuchařské umění ani speciality, dipy, kudrlinky. Prostě plněná houska masiskem, kterou stačí trošku namazat kečupem, doplnit salátové listy a případně přidat plátek sýra.

POSTUP

Omyté kuřecí prsní řízky si nakrájíme na menší kousky a pro rychlejší verzi dáme do sekáčku, můžeme použít i mlýnek na maso. Maso nasekané na malé kousky spojíme s vejcem, přidáme hořčici, nadrobno nakrájenou cibuli, sůl, pepř, koření, případně bylinky a vše pořádně smícháme. Takto připravenou směs přesuneme do alobalu, kterým se snažíme udělat podélnou šišku sekané, případně směs rovnou vložíme do formy, např. na obdélníkový chléb.

Před pečením můžete sekanou trošku postříkat olejem ve spreji.

Pečeme na 180 °C cca 25 minut. Poté krájíme na plátky.

ENERGIE

Celková energetická hodnota 1 šišky – 1 932 kJ

Bílkoviny 88 g, sacharidy 1 g, z toho cukry 1 g, tuky 12 g

Energie 1 porce, cca 100 g – 483 kJ

Bílkoviny 22 g, sacharidy 0,25 g, z toho cukry 0,25 g, tuky 3 g

Energie 100 g sekané, 80 g houska, 10 g kečup, 20 g sýr gouda 30 % t.v.s. – 1 623 kJ

Bílkoviny 35 g, sacharidy 38 g, z toho cukry 2 g, tuky 10 g



CUKETOVO-SÝROVÉ VAFLE S COTTAGEM A VEJCEM

SUROVINY

na cca 2 vafle ve vaflovači ve tvaru 5

- 15 g špaldová celozrnná mouka
- 15 g špaldová hladká mouka
- 3 g kypřicího prášku bez fosfátů
- špetka soli, sušený česnek, majoránka
- 80 ml polotučného mléka
- 1 menší vejce
- 60 g cukety
- 20 g sýru Gouda 30 % t.v.s.
- cca 2 ml řepkového oleje (ze spreje)

DOPLNIT

- 100 g sýru cottage Fit (3–5 g tuku na 100 g)
- 1 vejce jako volské oko / 30 g uzeného lososa
- čerstvá zelenina jako obloha

* DALŠÍ VARIANTA:

Vafle můžeme udělat i barevné – přidáním špenátových lístků nebo řepy do těsta – a rozmixovat, krásně a přírodně nám vafle obarví.



Vafle nemusíme mít jen na sladko, naopak se krásně hodí využít je i na slano. Stačí těsto ničím neosladit, nechat jej neutrální, či přidat bylinky. Jakmile přidáme česnek a majoránku a nastrouháme zeleninu – máme hned chuť bramboráku. Případně mohou být i bez zeleniny, takto poslouží jako příloha.

POSTUP

Omytou cuketu si nastrouháme nahrubo. Vymačkáme přebytečnou vodu. K cuketě přidáme nastrouhaný sýr, vejce a mléko. Vše spolu promícháme. Poté přisypeme mouku, prášek do pečiva a jen trošku soli (protože sýr je už také slaný). Můžeme přidat koření dle chuti. Všechno promícháme a hustější těsto opečeme ve vaflovači, který jsme si předtím trošku pošpláchali nebo vytřeli ubrouskem s olejem.

Vafle na talíři obložíme sýrem cottage, do kterého buď natrháme uzeného lososa, nebo přidáme volské oko. Podáváme na talíři s čerstvou zeleninou.

ENERGIE

Celková energetická hodnota vaflí – 1 196 kJ

Bílkoviny 19 g, sacharidy 26 g, z toho cukry 5 g, tuky 10,5 g

TAJEMSTVÍ KOMBINACE - JAK SESTAVIT VYVÁŽENÝ CHOD

Energie 1 porce + 100 g cottage Fit + vejce – 1 849 kJ

Bílkoviny 37 g, sacharidy 29 g, z toho cukry 8 g, tuky 19 g



CAPRESE VAJEČNÍ MUFFINI

SE ŠPENÁTOVÝMI BABY LISTY, RAJČATY, MOZZARELLOU A OREGANEM

SUROVINY

na cca 6 větších muffinů –
ideálně silikonová forma

- 1 vejce
- 90 g vaječných bílků = cca 3 bílky
- 60 g sýru Mozzarely light
- 30 g špenátových listů
- 180 g cherry rajčat
- 20 g sýru na zapečení – do 30 % t.v.s. včetně
- oregano

POSTUP

Přehřejeme si troubu na 180 °C. V míse rozleháme vejce s vaječnými bílky, nastrouháme Mozzarellu light se směsí a ochutíme špetkou soli, pepřem a oreganem.

Do formiček na muffiny si naskládáme omyté čerstvé špenátové listy a rajčátka nakrájená na malé kousky, zalijeme vaječno-sýrovou směsí, cca 35 ml směsi do každé formičky. Neplníme zcela po okraj, ať směs pak v troubě nepřeteče.

Muffiny dáme do trouby a za cca 15 minut je hotovo. Ještě cca 5 minut před vytažením je zasypeme nastrouhaným sýrem a posypeme oreganem – ať se krásně rozvoní.

ENERGIE

Celková energetická hodnota – 1 303 kJ

Bílkoviny 35 g, sacharidy 11 g, z toho cukry 7 g,
tuky 15 g

Energie 1 caprese muffinu – 222 kJ

Bílkoviny 6 g, sacharidy 2 g, z toho cukry 1,2 g,
tuky 2,5 g

Hodí se pro doplnění obloženčů pro zpestření či
na chuť na druhou večeři.

Energie 1 porce = 3 caprese muffinů – 666 kJ

Bílkoviny 18 g, sacharidy 6 g, z toho cukry 3,6 g,
tuky 7,5 g

Snídaně, svačinka či večeře. Zde stačí doplnit
sacharidovým zdrojem a vyvážit tak celý chod.



**Směsí můžeme naplnit formičky
na muffiny nebo ji celou nalít do zapékací
formy a udělat si nákyp, který pak
postupně krájíme. Zpestřujeme si tak
například klasickou večeři –
pečivo, šunka, sýr.**

**Ultra rychlá varianta je nalít směs
do formiček a dát na cca 3-5 min
do mikrovlnné trouby.**



Tvarohová **MILHO**
Svačinka
s příchutí
čokolády