

Martina Bařhová

Vaříme lehce

Slané i sladké recepty
od blogerky **Zdravě živená**



Vaříme lehce

Vyšlo také v tištěné verzi

Objednat můžete na
www.cpress.cz
www.albatrosmedia.cz



Martina Bařhová
Vaříme lehce – e-kniha
Copyright © Albatros Media a. s., 2024

Vřechna práva vyhrazena.
Źádná část této publikace nesmí být rozřiřována
bez písemného souhlasu majitelů práv.



Vaříme lehce

Slané i sladké recepty
od blogerky **Zdravě živená**

Martina Bařhová

úvodní slovo 9

snídaně 13

Cottage lívance	14
Fermentovaná ovesná kaše	16
Zapečená ovesná kaše s borůvkami	18
Semínkové pečivo	20
„Francouzské“ tousty	22
Tahini vafle s broskvemi	26
Špenátové palačinky	28
Granola naslano	30
Míchaná vejce s cotagge	32
Domácí müsli tyčinky	34
Celozrnný císařský trhanec	36

do 30 minut 39

Míchaná tofíčka na chlebu	40
Brynzová pomazánka – šmirkas zdravěji	42
Tagliatelle s pikantním špenátovým pestem, pečeným tofu a květákem	44
„Proteinové“ bagely bez proteinu	46
Tofu nugetky	48
Tofu a čočka na způsob vietnamského karamelizovaného masa	50
Těstoviny s avokádovou omáčkou a cuketou	54
Kuře na citronu, pepři a tymiánu	56
Hrášková pomazánka s kešu a citronem	58
Křupavý květák v bagetě s avokádovým dipem a zeleninou	60

Pohanka s kokosovou omáčkou z červené řepy a dukkahem	64
Zeleninová polévka s rajčaty ve stylu marocké hariry	68
Thajská brokolicová polévka	70
Kuře v sezamovo-hořčičné omáčce s miso	72

bez masa

75

Portobello tacos se špenátovým hummusem, chimichurri a nakládanou cibulí	76
Rajčatová galetka s fetou	82
Žampionový krém	84
Žampionové ragú s mungo fazolkami a „parmezánem“	86
Květákové noky s omáčkou romesco	88
Omáčka romesco	92
Mrkvové knedlíky plněné tofu	94
Luštěninový salát s batáty a sušenými rajčaty	98
Vege „skotské“ vejce	100
Čočkové kuličky s rajčatovou omáčkou a tzatziki salátem	102
Dýňový cheesecake naslano	106
Sekaná z mungo fazolek	108
Batáty zapečené s ricottou a špenátem	110
Krémová polévka z červené řepy s rajčaty	112
Batátovo-cuketové placičky	114
Vegetariánské karbanátky z quinoj – cuketové a brokolicové	116
Zelníky	118
Baba ganoush	120
Krekry s rozmarýnem a olivovým olejem	122
Ořechový květák à la květákové „nemaso“	124
Těstoviny s omáčkou marinara a „nemasem“	126

Tacos a burrito s fazolemi	128
Tortilly	130

maso a ryby 135

Lososové karbanátky a tip na skvělý lososový burger	136
Gemista	140
Celozrnná pizza	142
Kuřecí shawarma, gyros a domácí pita chleba	144
Kuřecí gyros	146
Pita chléb	148
Trhané hovězí s hořčičným přelivem	150
Hovězí kofty s domácím ajvarem a placatými bramborami	152
Kuře v teriyaki omáčce	156
Salát ze soba nudlí s teriyaki kuřetem a nejlepší arašídovou omáčkou	158
Kuře na paprikách	160
Kuřecí/krůtí kofty s kokosovou kari omáčkou	162
Plněné kapustové listy a nastavovaná kaše s pohankou	166
Pražma s rajčatovými šťouchanými bramborami, pampeliškovým pestem a petrželkovým přelivem	170
Hovězí stir-fry	174
Rybí tacos v avokádové tortille	176
Kuřecí špízy s lilkem po indicku	178
Tikka masala s kuřetem a s domácím panýrem	180
Treska pečená s rajčaty a olivami	184
Soba nudle s krevetami	186
Dušené hovězí s rajčaty a olivami	188

sladké

191

Syrniky s mandlemi	192
Ovesné řezy s ovocem a mandlovou drobenkou	194
Švestkový crumble s mákem a mandlemi & skořicová nicecream	196
Ovesné koláčky s tvarohem a ovocem	200
Galetka z jogurtového těsta	202
Bezlepkové fazolové brownies s cuketou	204
Pohankové palačinky s mandlovou moukou	206
Cottage zmrzlina	208
Pohankový perník s jablky a tahini „nečokoládovou“ polevou	210
Banánový chlebiček s ořechy a čokoládou	212
Celozrnné odpalované těsto nasladko i naslano	214
Jablečný koláč	220
Parfait s borůvkami a domácími piškoty	222
Tvarohové knedlíky plněné ovocem	224
Mrkvový dort s ořechy	226
Nepečené „Míša řezy“	228

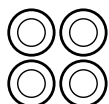
Legenda k ikonám



do krabičky



uvařeno na dva dny



na více způsobů (variabilní)



na piknik



lze zamrazit

Úvodní slovo

Letos je to přesně 10 let, co jsem založila blog, tehdy ještě s názvem *Vařeníště*. A je to více než 15 let, co jsem se rozhodla k jídlu přistupovat „jinak“. Už jako dítě jsem jídlo měla moc ráda a bavilo mě vaření. Právě díky tomu jsem svou snahu změnit styl stravování mohla podpořit, a vařit si tak zdravá jídla, která mi pomohou setřást ze sebe kila navíc. Kila, která mě v pubertě tížila zejména na duchu.

V té době ale nebyla společnost natolik edukovaná, informace byly hůř dostupné a éterem se šířily nekvalitní, ba spíše mylné „návody“ na hubnutí. Dělal jsem spoustu výživových chyb, které se mi ale úporným samostudiem a empatictější vnímáním sebe sama podařilo napravovat. Dostala jsem se do stravovacího balancu, který je postaven na zdravé stravě, ale připouští i občasné „hříchy“.

Co je zdravé jídlo?

Co jsou ale ty hříchy? Říká se, že není špatné jídlo, je jen špatné množství. Já si tedy osobně myslím, že jídla se určitě dají škálovat z hlediska zdravotní prospěšnosti a lze snadno posoudit, které jídlo našemu tělu dopřeje zdravou dávku energie, které méně a které nám dopřeje jen chvilkové potěšení, ale tělo zatíží – takovému bychom se měli vyhnout oklikou. Jaké jídlo tedy můžeme označit jako zdravé? Osobně považuji za zdravé jídlo to, které je připraveno z co nejméně opracovaných surovin – tedy ze základních potravin. Z potravin, které obsahují co nejméně aditiv a přidaných „vylepšovadel“.

Extrémem oproti zdravým jsou vysoce průmyslově zpracované potraviny, které mění návyky a způsobují zlovyky. Ba dokonce závislosti. Tyto potraviny by měly být určitě jen raritou ve zdravém jídelníčku.

Zdravá jídla jsou ta, která poskytují živiny z kvalitních zdrojů a jsou připravena šetrně a ohleduplně k ingrediencím. Zdravé jezení už je kapitola sama o sobě a jde o individuální záležitost každého z nás. Zdravé jezení zahrnuje styl, kterým si jídlo dokážeme užít, či naopak.

Snaha předat inspiraci dál

Jak jsem zmínila, snaha překopat jídelníček přišla v pubertě. Konkrétní převrat nastal těsně před nástupem na střední hotelovou školu. A právě tady jsem se do vaření zamílovala po uši, což časem vygradovalo k potřebě předávat inspiraci dál.

Před deseti lety zde vznikaly první foodblogy. Samu sebe jsem nejdřív za „foodbloggerku“ nepovažovala, a tak jsem ani neřešila formu, jakou inspiraci předám.

Fotky byly účelové a prosté, bez stylingu a úprav. Šlo mi čistě o předání receptu. To se časem změnilo. V ruce jsem měla kvalitní nástroj – zrcadlovku, kterou mi věnoval táta. Jakožto hobby fotograf na profesionální úrovni měl pochopení pro mou zálibu ve focení, ve kterém mě chtěl podpořit. Původně jsem fotila nejdříve přírodu, až později jsem se s fotákem přesunula do kuchyně. Díky, táto!

Zásluhou toho jsem v ruce držela klíčový prostředek k možnosti vypracovat se krok po kroku na vyšší mety. Zkoušela jsem si různé styly focení a kompozice jsem tvořila zajímavější – tím, že se později na instagramu nabaloval počet sledujících, jsem byla víc a víc motivovaná propracovávat styl focení. Zároveň v tom hrálo svou roli i to, že se mi naskytovaly možnosti skvělých spoluprací se zajímavými firmami.

Z Vařeníště na Zdravě živená

Čas plul a zdravé jídlo na blogu jednoznačně převládalo. Věděla jsem, že název *Vařeníště* není pro obsah výstižný, ale nenašla jsem takový, který by byl hodný přejmenování a založení nového webu. *Zdravě živená* je z bystré hlavy mého skvělého manžela, kterému za to i za podporu ve všech směrech patří velký DÍK! *Zdravě živená* skvěle vystihuje filozofii toho, co se snažím předat – ***zdravě v hlavě, zdravě v těle, zdravě na duchu. Bez stresu, s lehkostí, výživně.***

Jak vznikala kuchařka a co je jejím cílem

Když se vám narodí miminko, změní se vám život. Změní se naprosto vaše stereotypy i potřeby. Čas, který jste měli pro sebe, se najednou vytratí. Mezi priority se dostávají potřeby jiné. Víím, že u každého je to jinak, ale jedna z mých priorit byla se na tu fušku kvalitně posilnit.

Neodbývala jsem se nekvalitní stravou. Hledala jsem jen rychlejší řešení. Stejně tak jsem se veškerý „ehm“ volný čas věnovala práci a vařila a fotila recepty. Jak to tedy skloubit? Dalo mi to zabrat. Fakt :) Ale když něco opravdu chcete, způsob si najdete.

Když jsem vymýšlela jídla, která uvařím (některá i nafotím), snažila jsem se najít taková, jež můžete během přípravy buď přerušit, rozfázovat si je, anebo je připravit předem či rovnou na dva dny. Jak můj syn Honzík rostl, bylo snazší si vaření naplánovat do dvouhodinového okna, kdy po obědě spinkal. I když se to nezdá, uvařit a nafotit jídlo za tuto dobu je fakt makačka.

Uvědomila jsem si, že někdy ženy mají během toho kolotoče opravdu tak hodinu čistého času (třeba ani ne), aby uvařily kvalitní jídlo sobě i rodině. Proto by měla tato kuchařka posloužit nejen jim, ale i lidem, kteří mají zkrátka náročnější režim.

Mít záprüh neznamená se odbývat špatným jídlem, které naše tělo zatíží. Naopak bychom se měli dopováat zdravou energií, která nás bude pohánět. Navíc, jak říkám svému synovi Honzíkovi, když se o věci dobře staráme, budou nám dlouho sloužit.

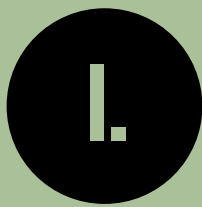
Skladba vegetariánských a masitých receptů reflektuje model, kterým se stravuji a který se zároveň dotýká současného směru flexitariánství, tedy jídelníčku, který je založený především na vegetariánské stravě doplněné živočišnými produkty. Recepty v kuchařce nemají zaměstnat hlavu čtením složitých postupů, ale měly by vás dovést lehkou prací k jistému cíli: skvělému jídlu pro celou rodinu.

Několik pokrmů jsem seskládala z různých komponentů, které můžete kombinovat mezi sebou či využít k různým jiným pokrmům. Jde např. o panýr, ajvar, pesta či pita chléb. Zároveň přidávám tipy, jak jídlo případně pozměnit.

Ze srdce doufám, že se vám podle kuchařky bude dobře vařit a že si moc pochutnáte!



Photo © Jan Lancinger, 2024



snídaně

- cottage lívance
- fermentovaná ovesná kaše
- zapečená ovesná kaše s borůvkami
- semínkové pečivo
- „francouzské“ tousty – vanilkové a kávové
- tahini vafle s broskvemi
- špenátové palačinky
- granola naslano
- míchaná vejce s cottage
- domácí müsli tyčinky
- celozrnný císařský trhanec



Cottage lívance

Cottage si možná rádi vychutnáváte jen tak s pečivem. Skvěle se ale hodí i na přípravu lahodných sladkých lívanců, které vás ráno nabijí energií a mohou posloužit jako zdravý dezert, resp. svačina, která zažene chuť na sladké.

12 LÍVANCŮ

- 200 g sýru cottage*
- 1 vejce
- 120 ml vody + trochu navíc
- 1 lžice čekankového sirupu
- 80 g celozrnné hladké špaldové mouky
- 2 lžice chia semínek
- ½ lžičky kypřicího prášku do pečiva
- ghí nebo kokosový olej na smažení

K PODÁVÁNÍ

- čerstvě mletý pepř
- pažitka
- různé výhonky (lze použít)
- pečivo
- zelenina podle chuti

*Cottage

K přípravě používám raději cottage s hrubší strukturou, resp. hrudkovitý, který je kompaktnější a působí trochu jako pomazánka. Oproti tomu stojí „tekutý“ cottage s velkými hladkými „zrny“ sýra, které jsou viditelně oddělené. Hrubo zrnitý cottage dodá lívancům plnější „sýrovou“ chuť.

Tip

Aby nebyly lívance po vyndání mokré, vespod zapařené, pokládejte je na mřížku.

POSTUP

Sýr cottage, vejce, vodu a sirup rozmixujte tyčovým mixérem dohladka.

K tekuté směsi vsypte mouku, chia semínka a kypřicí prášek. Metlou důkladně promíchejte, aby se ingredience dobře propojily.

Rozehřátý lívanečník potřete tukem. Vlijte do každého důlku trochu těsta a pozvolna opékejte. Když se povrch těsta zatáhne, otočte a dozlatova opékejte i z druhé strany.

Před nalitím další dávky těsto trochu zředte vodou (bude stačit asi 1 lžice). Chia semínka i mouka neustále absorbují tekutinu, a tak těsto houstne. Před vlitím těsta do lívanečníku jej nezapomeňte opět potřít tukem.





Fermentovaná ovesná kaše

Kouzelná fermentace vyčaruje v kaši přes noc obrovské množství laktobacilů, které prospívají našemu trávení. Fermentovaná kaše je pro tělo o mnoho lépe využitelná a stravitelná než kaše připravená bez namáčení. Tělo z ní tak vytěží maximum živin a probiotik a ještě si skvěle pochutnáte.

1 PORCE

- 4 lžíce jemných ovesných vloček (40–50 g)
- ½ lžíce chia semínek (5–10 g)
- 1 lžíce bílého jogurtu (30 g)
- ½ hrnku vlažné vody (120–140 ml)
- další semínka a oříšky (lze doplnit)

K PODÁVÁNÍ

- 1 meruňka
- 1 lžíce citronové šťávy
- 1 lžíce vody
- ½ lžíce javorového sirupu
- bobulové ovoce podle chuti
- jogurt
- ořechy, ořechová másla a semínka podle chuti
- levandule* (nemusí být)

*Levandulová

Levandule je velice specifická bylina, ne každý ji snese. Pokud se originálních chutí a vůní nebojíte, posypte meruňky trochou sušených nebo čerstvých kvítků. Levandule se hodí nejen k meruňkám, ale také ke švestkám, ostružinám a malinám.

POSTUP

Ovesné vločky nasype do misky, přidejte chia semínka a jogurt a zalijte vlažnou vodou. Promíchejte. Nechte stát při pokojové teplotě 8–12 hodin. Zakrýt můžete talířkem nebo potravinářskou fólií.

K podávání si můžete připravit teplé meruňky. Meruňku překrojte napůl nebo na měsíčky. V pánvi promíchejte citronovou šťávu s vodou a javorovým sirupem. Rozehřejte a meruňky vsypte dovnitř. Krátce prohřívejte a prohazujte, aby se kousky ovoce obalily v zálivce.

Kaši podávejte s ovocem, jogurtem, ořechy, ořechovým máslem či semínky podle chuti.

Tip

Ovesnou kaši můžete dochucovat různým kořením či bylinkami podle chuti. Do kaše lze stejně tak vmíchat kakao (nejlépe v raw formě) nebo karob. Kaši servírujte s oblíbeným ovocem – čerstvým, sušeným i dušeným. Kombinujte různé druhy ořechů a semínek, přičemž je můžete také předem máčet, a tím je aktivovat a zvýšit jejich biologickou hodnotu.



Zapečená ovesná kaše s borůvkami

V chuti a textuře může někomu zapečená kaše připomínat mug cake připravený v mikrovlnné troubě. Minimálně ti, co mikrovlnce moc nefandí, si kaši raději upečou v troubě – to má navíc výhodu, že v kuchyni během přípravy vykouzlíte krásnou vůni, která vás nabudí ještě před samotnou snídaní. Voňavý snídaňový koláček, tedy zapečená ovesná kaše, vám připraví krásný ranní zážitek, a pokud si ji budete chtít vychutnat až v práci, neriskujete, že se vám kaše v pevném skupenství vylije do kabelky.

2-3 PORCE

- 1 zralý banán + ½ na ozdobení
- 1 vejce
- 100 ml rostlinného nebo kravského mléka
- 80 g jemných ovesných vloček
- 1 lžice slunečnicových semínek
- 1 lžice chia semínek
- 1 lžice konopného semínka (nebo těch, která máte rádi)
- 1 lžice drcených kakaových bobů (nebo nasekaných mandlí)*
- ¼ lžičky sody
- hrst borůvek
- máslo na vymazání zapékačské misky

POSTUP

Ve větší misce rozmačkejte banán vidličkou. Přidejte vejce, mléko a prošlehejte, aby se ingredience dobře spojily.

Do mísy vsypte ovesné vločky, semínka, kakaové boby nebo ořechy a sodu. Dobře promíchejte. Nakonec vmíchejte borůvky.

Ovesnou kaši vlijte do máslem vymazané zapékačské misky, popř. do více jednorázových mističek. Ozdobte plátky zbylého banánu. Pečte při 170 °C 20–25 minut.

*Semínka a oříšky

Do kaše vmíchejte semínka a ořechy podle toho, které máte nejraději. Namísto mandlí vás mohou více těšit pekanové ořechy nebo kešu. Zkrátka si kaši vyladte podle svých preferencí. A to se týká i ovoce, které budete přidávat k banánu. Můžete místo borůvek použít maliny, kousky jahod, ostružiny nebo další ovoce.





Semínkové pečivo

Příprava domácího pečiva má neskonalou výhodu, že máte jeho složení pod naprostou kontrolou. Vystačíte si se základními potravinami a nepotřebujete aditiva. Pravda, pečivo nevydrží týden měkké, ale zato bude stejně dobré i po rozmrazení*. Pokud tedy víte, že nestačíte všechno pečivo sníst do dvou dnů, uschovejte zbytek čerstvého pečiva do mrazáku a vyndejte ho asi hodinu předtím, než si na něm budete chtít opět pochutnat.

8 ŽEMLÍ/ROHLÍKŮ

- 220 ml vlažné vody
- 1 lžička medu
- 7 g sušeného droždí
- 250 g celozrnné špaldové mouky
- 150 g světlé špaldové mouky
- 1 lžička soli
- 45 g olivového oleje
- 2 lžice slunečnicových semínek
- 1 lžice konopných semínek
- 1 lžice lněného semínka**
- vejce + 1 lžice mléka na potřetí
- semínka na posypání (nemusí být)

*Zamražení pečiva

Do mrazáku vkládejte pečivo ten samý den po upečení. Dbejte ale na to, aby bylo dobře vychladlé. Pečivo můžete zabalit do mikrotenového sáčku, příp. uložit do krabičky. Rozmrazovat jej můžete jednoduše při pokojové teplotě, popř. lze použít troubu s programem na rozmrazování potravin.

**Semínka a ořšky

Nebojte se nahrazovat jednotlivé druhy semínek těmi, která máte zrovna doma. Místo lněného semínka např. použijte sezam. Stejně tak se nebojte popustit uzdu fantazii a zkuste do těsta přidat nahrubo nasekané ořšky, pokud je máte rádi. Výraznou a velice příjemnou chuť do těsta vnáší třeba vlašské ořechy.

POSTUP

Ve vlažné vodě rozmíchejte med. Vsypete droždí a ještě trochu promíchejte. Dejte prozatím stranou.

V míse smíchejte obě mouky a sůl. Doprostřed udělejte důlek, vlijte vodu s droždím, olej a zpracujte těsto. Zadělávejte jej ideálně 10 minut. Nakonec zpracujte do těsta semínka.

Mísu s těstem zakryjte potravinářskou fólií a nechte hodinu kynout.

Po hodině těsto překlopte na lehce pomoučenou pracovní plochu. Krátce propracujte. Pokud chcete připravovat rohlíky, postupujte následovně: Vyválejte váleček a rozkrájejte jej na 8 stejně velkých dílků. Z každého vytvořte bochánek a odložte na pomoučený vál. Nechte pod utěrkou 15 minut kynout.

Po 15 minutách vyvalujte z bochánek trojúhelníky, a to o základně asi 17–18 cm a délce k protilehlému cípu 19–20 cm. Od široké strany směrem k vrcholu srolujte a přendejte na plech vyložený pečicím papírem. Jestli rohlíky zahnete nebo ne, je na vás.

Když srolujete všechny rohlíky, překryjte plech utěrkou a nechte 20 minut kynout. Tato část je společná i pro další druhy pečiva, které chcete tvarovat. Troubu zapněte na 200 °C v režimu horkovzduch.

Vejce prošlehejte s mlékem. Rohlíky potřete. Můžete posypat semínky. Vložte do vyhřáté trouby a pečte 15 minut. U větších kousků pečiva dobu pečení prodlužte o pár minut.





„Francouzské“ tousty – vanilkové a kávové

Sbíhají se vám sliny při pohledu na pěkně opečené francouzské tousty? Na druhou stranu smažení na pánvi nemusí být zrovna vaše oblíbená úprava jídla nebo toustů. Navíc se na pánev nevejde tolik kusů najednou, abyste si na nich všichni naráz pochutnali zatepla. Připravte si zdravější, chuťově pro mnohé ještě přitažlivější a delikátnější alternativu pečenou v troubě, a to hned ve dvou provedeních.

2 PORCE

VANILKOVÉ

- 1 vejce
- 30 g bílého jogurtu s obsahem tuku 3,5–4 %
- 20 g mléka
- 10 g čekankového sirupu
- 1 lžička vanilkové pasty
- 4 plátky celozrnného toustového chleba

2 PORCE

KÁVOVÉ

- 1 šálek espressa, resp. 30 ml silné kávy
- ½ lžičky kakaa
- 1 vejce
- 30 g bílého jogurtu s obsahem tuku 3,5–4 %
- 10 g čekankového sirupu
- 1 lžička vanilkové pasty
- 4 plátky celozrnného toustového chleba

POSTUP

VANILKOVÉ

Troubu zapněte na 200 °C v režimu horkovzduch. Dovnitř vložte plech vyložený pečicím papírem.

V hlubokém talíři prošlehejte vejce s jogurtem, mlékem, sirupem a vanilkovou pastou.

Ve směsi obalte plátky toustového chleba z obou stran. Hotové vkládejte na připravený plech v troubě. Abyste nemuseli pořád otevírat troubu, můžete namočené tousty poodsunout k okraji talíře a o okraj je opřít, aby se více nenamáčely. Poté je najednou přesuňte na plech a pečte dozlatova asi 10 minut.

Tip na podávání vanilkových toustů

Tousty skvěle chutnají s jogurtem a čerstvým ovocem podle chuti. V tomto případě jsem použila mango a borůvky lehce zakápnuté limetkovou šťávou a čekankovým sirupem. Posypejte plátky mandlí nebo sekanými oříšky či kokosem. Tousty můžete také sypat skořicovým cukrem nebo přelít javorovým sirupem.

Pokračování str. 24 →

