



magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz



[O výživě](#) 2. 4. 2020 | Marcela Avramopulu

Vaříme levně, zdravě a rychle pro celou rodinu

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/Varime-levne,-zdrave-a-rychle-pro-celou-rodinu__s10010x19656.html

Vařit každý den pro celou rodinu a zároveň stihnout pomoci dětem se školní výukou, hrát si s nimi a ještě si najít čas pro sebe. Jde to. Je dobré mít v mrazáku, lednici i spíži základní potraviny a pak s nimi kouzlit. Vyplatí se nebát se zapojit děti do příprav. Zabaví se a navíc se naučí spoustu dovedností do života.



Rozmanité zásoby

Zásobte se tak akorát. Potraviny mají své datum trvanlivosti, i ty mražené. Ale není od věci mít v mrazáku, lednici i spíži **základní potraviny**, abyste s nimi mohli kouzlit. Při nákupu vybírejte potraviny, které mají v kuchyni **široké použití**, tj. připravíte z nich pomazánky, svačiny, ale i hlavní jídla nebo polévky.

Co mít vždy po ruce

- těstoviny, rýži, quinou, bulgur, kuskus, pohanku
- různé druhy vloček
- sušené ovoce, ořechy a semena
- kvalitní oleje a octy
- různé druhy mouk
- hovězí, drůbeží maso a ryby
- tuňáka, sardinky a případně i jiné druhy ryb v konzervě
- rajčatová šťáva, rajčata v konzervě
- kvalitní džem s nižším obsahem cukru
- sušené koření, bylinky, sůl, pepř

V ledničce

- mléko
- jogurt a zakysané [mléčné výrobky](#)
- sýry, tvaroh, parmezán
- vejce
- kvalitní šunku

V mrazáku

- mražená zelenina všeho druhu - špenát, fazolové lusky, hrášek, atp.
- mražené ovoce
- hovězí, drůbeží maso a ryby
- domácí vývar v malých porcích

Time management i v kuchyni

Pokrmý raz-dva hotové často najdete v zahraniční kuchyni, ale i mezi českými recepty najdete rychlovky. Jen nezapomeňte **přidávat zeleninu všude, kde to jen jde. Šetřit jíškou, tučným masem a smetanou a solí.**

Anebo si vytvořte svůj recept, podle toho, co máte rádi. **Nejdřív dejte vařit přílohu a než bude hotová, připravíte zbytek.** Stačí na trošce oleje

oregano nebo bylinky, přidat zeleninu, olivenky, koření nebo bylinky, přidat přílohu a je to.



Pohodlné je pečení nebo vaření **v jednom hrnci**. Příprava takového jídla trvá **kolem patnácti minut**, pak to jen vložíte do trouby, nebo do hrnce, nastavíte si minutku a podle typu masa hodinu dvě pomalu pečete nebo dusíte do změknutí.

Pokud jde o luštěniny, **rychle se uvaří červená a černá čočka**, která se nemusí namáčet, nebo můžete použít luštěniny **z konzervy**, které stačí propláchnout a v připravovaném pokrmu pouze ohřát.

Pomocníci, kteří vše urychlí

Kvalitní nože, tyčové mixéry, kráječe, šlehače, mixéry, parní hrnec, remoska nebo hrnec pro pomalé vaření, to vše vám urychlí práci bez námahy.

Se šlehačem vyrobíte spoustu pomazánek nebo tvarohových dezertů, které osloví nejenom děti.

Chutná jídla hotová raz-dva

- **Těstoviny** zalité kvalitním olivovým olejem, s mozzarellou a rajčaty nadchnou snad každého. Stačí přidat trošku kečupu na dochucení, případně kukuřice také krásně pokrm zbarví.
- Vyzkoušejte méně tradiční **nudle - z rýžové mouky**. Výborně si rozumí s brokolicí, tuňákem, česnekem, chilli, sezamovým olejem a kvalitní sójovou omáčkou. Tuňák může být samozřejmě z konzervy a celá příprava je hotová raz-dva.
- Upečte, orestujte nebo uvařte v páře **kuřecí prsa**, rozdrobte je do hotové basmati rýže, přidejte parmezán, špenát, promíchejte a další rychlé a výživné jídlo je na světě. Kupte si kuře celé, zvládnete ho vykosit, uvařit vývar i třeba ještě pár řízečků.

Copyright © 2023

Vím, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz