



magazín pro zdravý životní styl, [www.vimcojim.cz](http://www.vimcojim.cz)



[O výživě](#) 20. 4. 2020 | Mgr. et Mgr. Jitka Laštovičková

# Rychlé obědy pro celou rodinu. Budou chutnat všem

URL článku: [magazin/clanky/o-vyzive/Rychle-obedy-pro-celou-rodinu.-Budou-chutnat-vsem\\_\\_s10010x19675.html](https://magazin.clanky/o-vyzive/Rychle-obedy-pro-celou-rodinu.-Budou-chutnat-vsem__s10010x19675.html)

Co uvařit na oběd, aby to bylo rychlé, vyvážené, zdravé a také jsme si pochutnali? Pokud si nad tím lámáte hlavu, tak zkuste naše tipy na rychlé sladké i slané pokrmy - na své si tak může přijít každý.



Všichni máme nějaká jídla oblíbená tak, že se někdy může zdát, že jíme stále to samé, a přemýšlíme, co další den vařit. A ne vždy má člověk čas vařit jídla složitější.

**Ideální oběd obsahuje**

- zdroj kvalitních bílkovin (mléko nebo mléčný výrobek, libové maso, ryby, vejce a nebo luštěniny)
- složené sacharidy - nejlépe v podobě celozrnných obilovin
- dostatek vlákniny - v podobě čerstvé nebo tepelně upravené zeleniny, spolu s kapkou [kvalitního řepkového nebo olivového oleje](#) či malého množství másla

Takto složený pokrm je vyvážený, měl by nás dobře zasytit - a ideálně by nám jeho příprava neměla zabrat příliš dlouhý čas.

## Bleskový kuskus v různých variantách



Skvělou a velmi rychle připravenou přílohou je kuskus. Jak běžný, tak celozrnný prakticky stačí jen lehce zakápnout olejem, maličko osolit a přelít vroucí vodou z rychlovarné konvice, nechat pár minut odstát a promíchat. Podobně rychle připravíte i bulgur a nebo

quinou, i když ty už chvíli vařit musíte.

**Na slano:** abyste přijali dost vlákniny a zvětšili porci, přidejte k němu třeba **podušený mražený zelený hrášek či fazolkové lusky**, lehce orestovanou cuketu či orestovaná na drobno krájená rajčata, žampiony anebo hlívu. Bílkoviny dodá třeba sýr cottage anebo strouhaný parmezán. Takový oběd zvládnete připravit **během 15-20 minut**.

**Na sladko** - kdo má rád sladké pokrmy, může si kuskus připravit i na sladko - kuskus samozřejmě nesolte, dejte do něj malé množství másla, přidejte malé množství rozinek, trochu **pokrájeného čerstvého ovoce a nepražených ořechů** (třeba vlašských nebo kešu). Dochuťte skořicí a případně malým množstvím medu, přidejte nastrohaný tvrdý tvaroh anebo jogurt - ať je pokrm plnohodnotný.

## **Rychlá zdravá polévka z luštěnin**

Co takhle rychlá **hrstková polévka**? Zkombinujte třeba ovesné vločky, červenou čočku a třeba i fazolky mungo, rýži. Přidejte do ní mrkev a petržel, použít můžete třeba i zeleninový nebo kuřecí vývar (třeba máte-li ho zamražený). Vše dáte vařit, okořeníte a jen průběžně mícháte.

Vývar se vám bude hodit i **na polévku miso** – potřebujete na ni dále na jemno nastrohanou mrkev, malé růžičky brokolice a třeba i pórek, tofu, malé kousky řasy wakame a třeba i bulgur, quinou nebo kuskus. Po provaření pak v polévce rozmícháme malé množství miso pasty (už není vhodné ji vařit), dochutíme.

## Neobyčejné brambory



Rychlou variantou jsou třeba i dobré omyté **brambory uvařené ve slupce**, ke kterým připravíte polotučný tvaroh s pórkem nebo šalotkou (anebo i s paprikou) a s malým množstvím másla utřeného s česnekem.

Brambory můžete i nakrájet na tenké plátky a **upéci v troubě**, lehce pokapat olejem a okořenit třeba rozmarýnem a tymiánem. Pečte ale raději **nejvýše na 170 °C a spíše déle** než zprudka (omezíte tím vznik nežádoucího akrylamidu).

Nejste-li příznivcem bezmasých variant, můžete upečené brambory nakombinovat s upečeným libovým kuřecím či krůtím masem, filé z tresky, s pečeným lososem anebo s vejci pečenými na pánvi.

**Přidejte ještě čerstvou zeleninu** zakápnutou malým množstvím olivového oleje a třeba i balzamikového octa (např. listový salát, cherry rajčata, salátová okurka).

## **Zlatá omeleta, či palačinky na slano i sladko**

Nevaříte-li pro celý „regiment“, můžete vyzkoušet také **rychlou omeletu z vajec** a trochy mléka, vaječnou omeletu (můžete do ní přidat třeba i pórek, hrášek, šunku nebo žampiony) anebo **sladké či slané palačinky**. U palačinek [využijte celozrnnou mouku](#), na kvalitní pánvi nepotřebujete použít téměř žádný tuk – u sladké varianty nezapomeňte na polotučný tvaroh s trochou medu a citronové šťávy a přidejte i čerstvé ovoce. Slané varianty nakombinujte třeba s **tvrdým sýrem, dušeným listovým mraženým špenátem** anebo s žampiony či hlívou. K omeletě můžete přidat jako přílohu vařené brambory.

Ušetřený čas využijte a v klidu a pohodě si ideální oběd vychutnejte.

---

Copyright © 2023

Vím, co jím a piju, o.p.s., [www.vimcojim.cz](http://www.vimcojim.cz)