O výživě 5. 5. 2022 | redakce Vím, co jím

Ohromte rodinu či přátele skvělou a zdravou večeří!

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/Ohromte-rodinu-ci-pratele-skvelou-a-zdravou-veceri!__s10010x20276.html

Příležitost setkat se s rodinou nebo přáteli je třeba vždy využít. Koneckonců nikdy nevíte, kdy se naskytne další, ať už kvůli nejrůznějším omezením, která nemůžete ovlivnit, nebo zkrátka třeba proto, že nebude mít ta či ona strana čas. Pokud se rozhodnete být hostiteli právě vy, přečtěte si pár jednoduchých triků, díky nimž se před ostatními blýsknete a připravíte takové menu, na které hned tak nezapomenou.

„Mnoho z nás si pamatuje své babičky jako vyhlášené kuchařky. Jejich sváteční jídla se většinou skládala hlavně z masa, másla, smetany a mouky. Na pokrmy, které dnes označujeme za zdravější, si

příliš nepotrpěly. *Jakkoli na jejich kuchyni vzpomínáme rádi, časy se změnily. V kurzu jsou dnes spíše lehká, čerstvá a zdravá jídla,“* říká Susan Bowerman, expertka na výživu.

Ať už chystáte posezení s přáteli, nebo třeba rodinnou oslavu, vězte, že čas a úsilí, které věnujete přípravě jídla, jsou samy o sobě krásným darem, kterým můžete ostatní potěšit. Obzvlášť pokud naservírujete něco chutného a zdravého zároveň. Přečtěte si několik tipů, jak povýšit večeři na zdravý gurmánský zážitek.

Zapojte barvy

Pokrmy, které hrají barvami, lahodí nejen chuťovým pohárkům, ale i očím. Využít můžete pestrou škálu barevné zeleniny či ovoce. Jako předkrm se skvěle hodí salát nebo krémová polévka, například brokolicová nebo mrkvová. Na závěr večera můžete zase zvolit barevný ovocný dort nebo ovocný salát.

Překvapte své hosty neobvyklými

ingrediencemi

Stačí jedna neobvyklá přísada a všední jídlo získá nový půvab. Pečená mrkev vypadá více svátečně se špetkou zelených pistácií, které navíc dodají zdravé omega-3 mastné kyseliny. K ozvláštnění salátu zase postačí plátek hrušky. Do rýže se nebojte přidat trochu sušeného rybízu, rybu obalte v sezamu. Jsou to právě detaily, které vaše jídlo povznesou.

Buďte kreativní

I ty nejjednodušší recepty mohou hosty ohromit, pokud si dáte záležet na jejich prezentaci. Hlavní chod můžete podávat zapečený v dýni. Osvědčeným restauratérským trikem je oddělit na talíři jednotlivé části pokrmu, například maso a přílohu, aby mezi nimi bylo prázdné místo. Každá část pokrmu tak bude

moci správně vyniknout. Pokud podáváte pečené či grilované maso nebo rybu, nepolévejte je seshora, raději servírujte podlité sosem. Pokrm můžete dozdobit čerstvou bazalkou nebo nasekanou petrželkou.

Navoďte atmosféru

V příjemné restauraci si neužíváme pouze skvělé jídlo, ale i prostředí. Klidná nebo tematická hudba, jemné osvětlení, naleštěné příbory a sklenice, krásné prostírání a květiny propůjčí jídlu sváteční atmosféru. Když u stolu panuje dobrá nálada, lidé se uvolní a jídlo si více vychutnají. Všichni zpomalí, povídají si a užívají si chvíle klidu a pohody.

Tip na zdravé menu podle Susan Bowerman

> *„Univerzální recept na skvělou večeři neexistuje. Kdybyste ale přijali pozvání na tu moji, vypadala by nějak takto. Začneme s předkrmem z čerstvé zeleniny a lahodného humusu. Jako hlavní chod budeme podávat kuře na víně se zeleninou a hostinu zakončíme parfaitem z čerstvého ovoce,“* říká Susan Bowerman.

Předkrm: Čerstvá zelenina s česnekovým humusem z bílých máslových fazolí

Máslové fazole dodají humusu jemnou krémovou strukturu, o chuť se postará česnek a citron.

Ingredience: 2 plechovky bílých máslových fazolí, 4 polévkové lžíce olivového oleje, 4 stroužky česneku (jemně rozmačkáme boční stranou nože), 1 citron (vymačkáme), 12 g čerstvé bazalky, ¾ polévkové lžíce soli, čerstvě namletý pepř, čerstvá zelenina k podávání: okurka, mrkev, paprika, cherry rajčátka, celer, brokolice

Postup: Tekutinu z fazolí slijeme, opláchneme je pod studenou vodou a důkladně scedíme. Okapané fazole společně s olivovým olejem, česnekem, citronovou šťávou, bazalkou, solí a pepřem vložíme do mixéru a rozmixujeme

dohladka. Podáváme s nakrájenou zeleninou připravenou k namáčení v humusu.

Tipy: Pro působivou prezentaci můžete humus servírovat v misce vytvořené z malé hlávky červeného zelí nebo papriky. Umístěte ji doprostřed talíře a obklopte kousky připravené zeleniny. Před vymačkáním odstraňte z citronu kůru a schovejte ji do lednice; bude se hodit při přípravě dezertu.

Hlavní chod: Kuře se zeleninou dušené na víně

Kuře na víně zní jako vybraná delikatesa, příprava je však snadná. Do receptu použijte raději bílé víno, ale ani červeným nic nezkazíte. Podávejte ideálně ve velkých miskách s čerstvým nebo rozpékaným pečivem.

Ingredience: 6 kuřecích prsou, 70 g mouky, 1 polévková lžíce soli, ½ polévkové lžíce černého pepře, ½ polévkové lžíce sladké papriky, 3 polévkové

lžíce olivového oleje, 12 mrkví (oloupeme, rozpůlíme a nakrájíme na kousky o délce přibližně 5 cm), 1 žlutá cibule (nakrájená najemno), 4 řapíkaté celery (nakrájíme na kousky o délce přibližně 5 cm), 2 pórky (pouze bílé části, nakrájíme na kousky o délce přibližně 2,5 cm), 12 hub rozkrájených na čtvrtiny, 1 nasekaná šalotka, 500 ml kuřecího vývaru, 500 ml suchého vína, 1 polévková lžíce estragonu, 15 g nasekané petržele

Postup: Kuřecí prsa osušíme ubrouskem a rozkrojíme napůl. Ve středně velké míse smícháme mouku, sůl, pepř a papriku. Následně ve velkém hrnci (ideálně těžký litinový) rozehřejeme olivový olej. Maso obalíme v připravené směsi a poté jednotlivé kousky postupně z obou stran orestujeme a odložíme stranou. Do stejného hrnce vložíme mrkev, cibuli, houby, řapíkatý celer a šalotku a za stálého míchání restujeme 5-7 minut. K orestované zelenině následně přidáme vývar a víno. Přivedeme k varu a občas promícháme. Přidáme estragon a kuřecí maso vrátíme do hrnce tak, aby bylo rozprostřené na zelenině. Ztlumíme plamen, hrnec přikryjeme poklicí a za občasného míchání dusíme 45 minut. Hotové jídlo můžeme ozdobit čerstvou petrželí.

Dezert: Čerstvé bobule s balzamikovým glazé a javorovo-mandlovým jogurtem

Tento dezert je jednoduchý, ale lahodný. Nelekejte se balzamikového octa. Když ho tepelně upravíme s trochou cukru, vznikne sirup, který nechá vyniknout chuti ovoce. Pokud nemáte čerstvé bobule jako maliny nebo borůvky, můžete použít mražené. Dezert bude skvěle chutnat i s broskvemi.

Ingredience: 240 ml balzamikového octa, 4 polévkové lžíce cukru (nejlépe třtinového), přibližně 1 kg ovoce, 450 g nízkotučného řeckého jogurtu, 60 ml javorového sirupu, ½ polévkové lžíce mandlového extraktu, citronová kůra z jednoho citronu

Postup: V malé pánvi smícháme balzamikový ocet a cukr, přivedeme k varu a

necháme 20 minut za občasného míchání pomalu vařit. Směs by měla za tuto dobu získat konzistenci sirupu. Vzniklé glazé nalejeme do malé misky a necháme při pokojové teplotě vychladnout. Jogurt smícháme s javorovým sirupem a mandlovým extraktem. Před podáváním rozdělíme ovoce na 6 porcí, přelejeme balzamikovým glazé, přidáme jogurt a posypeme citronovou kůrou.

Zdroj obrázků v textu: Shutterstock.com
Zdroj informací: Susan Bowerman, certifikovaná nutriční terapeutka

kuřecí maso netradiční menu omega 3 mastné kyseliny ovoce zdravá večeře zdravá výživa zdravé menu zelenina

---

Copyright © 2024
Vím, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz