magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz

O výživě 15. 12. 2023 | Monika Poledníková

Zdravé Vánoce: Menu, po kterém nepřiberete, ale pochutnáte si zaručeně

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/Zdrave-Vanoce:-Menu,-po-kterem-nepriberete,-ale-pochutnate-si-zarucene__s10010x20708.html

Každý rok řešíme tu samou otázku: Jak to udělat, abychom se o Vánocích opravdu dobře najedli, pochutnali si, zamlsali a přitom nepřibrali ani gram? Věřte, že to jde a není to ani příliš velká věda. Poradíme vám, jak si letošní svátky užít zdravěji a bez zbytečných kilogramů navíc.

Zdravé vánoční menu

V první řadě je nutné, abychom se zaměřili na zdravější základní ingredience.

Nejprve si promyslete, co budete o svátečních dnech vlastně jíst. Máte rádi klasického kapra nebo řízek? Pak je letos místo strouhanky z bílého pečiva obalte například v nahrubo namletých ovesných vločkách a přidejte trošku lahůdkového droždí pro zvýraznění chuti. A namísto toho, abyste hlavní pokrm vykoupali v tuku, využijte služeb trouby nebo horkovzdušné fritézy. Je to skvělý pomocník, díky kterému můžete připravit veškerá jídla téměř nebo zcela bez tuku. Navíc však se zachováním chuti. Do bramborového salátu pak nemusíte dávat majolku, zkuste to letos raději se zakysanou smetanou. Uvidíte, že chuť bude ještě mnohem lepší. Navíc vám po konzumaci salátu nebude tak těžko.

1. chod: Netradiční sváteční kapustnice

Ingredience:

- 2 hrnky (600 g) kysaného zelí
- 4 brambory
- 2 sójové párky (mohou být i klasické)
- 1 lžíce mleté papriky
- 1 lžička pálivé papriky
- 1 bobkový list
- 4 kuličky nového koření
- 4 kuličky pepře
- kmín, majoránka

- 2 cibule
- 4 stroužky česneku
- sirup dle chuti
- sůl
- hrst sušených hub
- olej, voda

Postup: Na oleji orestujeme nadrobno pokrájenou cibuli. Jakmile bude cibulka dozlatova, přidáme na kostky nakrájené brambory a nasekané zelí. Pokud máme hodně kyselé zelí, je vhodné před přidáním propláchnout vodou a nechat okapat. Krátce opečeme a poté přidáme veškeré koření, namočené houby a vodu. Vaříme tak dlouho, dokud nebudou brambory měkké. Poté již jen dochutíme solí a servírujeme. Na talíři můžeme zjemnit rostlinným jogurtem nebo smetanou.

2. chod: Lahůdkové kuřecí filety v jogurtové marinádě

Pro ty, kdo neholdují kapru, jsme připravili kuřecí řízečky. Aby zůstaly šťavnaté, naložili jsme maso přes noc do marinády. Pro skvělou chuť a zvýšení nutriční hodnoty jsme pak marinované maso obalili v lahůdkovém droždí a na následnou tepelnou úpravu díky horkovzdušné fritéze Philips Airfryer Smart Sensing XXL nepoužili ani gram tuku. Na výsledek se můžete podívat v receptu **Štědrovečerní večeře bez kapra a salátu**. Jako přílohu najdete u receptu opečené brambůrky s růžičkovými kapustičkami. Pokud ale nedáte dopustit na bramborový salát, zkuste tento vánoční s avokádovou majonézou.

Vánoční salát s avokádovou majonézou

Ingredience:

- 800 g brambor (nejlépe těch na salát)
- 1 cibule

- 100 g nakládaných okurek
- 100 g sterilovaného hrášku
- 100 g sterilované krájené mrkve
- 5 vajec

Na avokádovou majonézu:

- 3 zralá avokáda
- 80 ml olivového oleje
- 2 lžíce vinného octu
- 1 stroužek česneku
- špetka soli
- špetka pepře
- 1 lžíce dijonské hořčice

Postup: Vejce dáme vařit natvrdo (10 minut) a brambory uvaříme ve slupce (20-30 minut, záleží na velikosti brambor). Mezitím, než se uvaří vejce s bramborami, nakrájíme okurky na malé kostičky, cibuli nasekáme najemno a vše dáme do velké salátové mísy společně s hráškem a mrkví. Pak připravíme majonézu – rozmixujeme avokáda, olivový olej, vinný ocet, česnek, sůl, pepř a dijonskou hořčici a dáme zatím do lednice. Uvařené brambory oloupeme a nakrájíme na kostky. To samé uděláme s vejci. Brambory a vejce dáme do mísy k ostatním ingrediencím a promícháme. Přidáme avokádovou majonézu, znovu

zamícháme a salát dáme odležet nejlépe do druhého dne na studené místo.

Tip: Pokud jste zvyklí v salátu na salám, zkuste ho nahradit kvalitní kuřecí šunkou.

Něco na štědrovečerní zakousnutí

Zdravá kešu „tvarohová” pomazánka na chlebíčky

Ingredience:

- 300 g nepražených kešu ořechů
- 1 kapsle kvalitních probiotik
- 2 hrsti najemno nasekané pažitky
- pepř
- sůl

Postup: Kešu ořechy namočíme alespoň na osm hodin do vody pokojové teploty, poté je scedíme a propláchneme. Rozmixujeme je co nejvíc dohladka s přibližně ¾ hrnkem čerstvé vody a kapslí probiotik, vzniklá hmota by měla mít hustotu tvarohu. Kešu hmotu přemístíme do dvojnásobně velké vysterilizované sklenice. Sklenici zavřeme, ale víčko úplně nedotahujeme. Necháme přibližně 24 hodin fermentovat při pokojové teplotě. Jakmile je „tvaroh“ dostatečně kyselý, uložíme ho do ledničky. Do vychlazeného kešu tvarohu vmícháme pažitku, sůl a pepř a pomazánku podáváme s pečivem.

Slaní šnečci s tempehem a kysaným zelím

Ingredience:

- 1 listové těsto (nejlépe doma vyrobené)
- 1 balíček kysaného zelí

- 1 ks uzeného nebo smaženého tempehu
- sójová omáčka

Postup: Nahrubo nastrouhaný tempeh a najemno nakrájené kysané zelí rozprostřeme na rozválené listové těsto. Smotáme do rolády jako klasický závin a nakrájíme na cca 0,5-1cm kolečka, které klademe na pečicí papír a zastříkneme kvalitní sójovou omáčkou. Upečeme dozlatova.

Zdroj obrázků v textu: Shutterstock.com
Zdroj informací:
Kuchařka Jíme zdravě s Fitrecepty II.
ŠPAČEK Lenka, Zdravě jíst, nakladatelství Kazda, 2019, Brno

avokádo bramborový salát horkovzdušná fritéza kešu kysané zelí Vánoce vánoční jídelníček vánoční recept

---

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