



magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
[O výživě](#) 22. 12. 2014 | tep

Chutné jídlo za pár minut? Jde to!

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/Chutne-jidlo-za-par-minut-Jde-to!__s10010x8766.html

Uvařit rychle a zdravě? To je každodenní dilema mnohých, kteří se chystají rychle zahnat hlad a přitom dodržet zásady životosprávy. Ale jde to. Stačí si nakoupit správné potraviny a nutričně vyvážená večeře je za chvíli hotová.



Rychle uvařené jídlo není synonymem nízké kvality. Italové by mohli dávat Čechům lekce. **Celozrnné těstoviny, k nim čerstvá zelenina s dobrým olivovým olejem a bylinkami rovná se chutný a zdravý pokrm.** Pokud by měl být opravdu vyvážený, museli byste doplnit ještě bílkoviny, ale záleží samozřejmě i na tom, jak se stravujete v průběhu celého dne.

„Těstoviny by se měly používat celozrnné nebo semolinové,“ doporučuje nutriční poradkyně Zuzana Douchová. **Semolina (mouka umletá z tvrdozrnné pšenice) zaručuje vyšší nutriční hodnoty těstovin.** Obsahuje dostatek vlákniny a minerálních látek a má i další plus – nerozvaří se a udrží si tvar.

Kuskus a nudle - sázka na jistotu

Platí, že v jednoduchosti je síla. Stačí pár základních surovin a báječné jídlo je hotové. **Kuskus je trefou do černého, co se rychlého jídla týče.** Zalije se

vařící vodou, nechá chvíli nabobtnat a mezitím máte čas rozhodnout se, zda si ho dát **ve sladké nebo ve slané variantě**.

Zajímavost:

- Tradiční příprava kuskusu není tak rychlá. **V arabském světě se používá na přípravu kuskusu speciální hrnec, který je dvoudílný a má perforované dno horní části.** V dolním díle se dusí maso se zeleninou nebo cizrnou, a pára tak kuskus krásně provoní. Jídlo se tak nevaří minuty, ale hodiny.

Horká voda je základem i při přípravě rýžových nudlí nebo instantní polenty, která by se měla nechat vařit tři minuty. **„Základ se doplní zeleninou, orestovaným libovým masem, nízkotučným sýrem nebo vejcem. Kompletní jídlo je pak hotové do 20 minut,“** vyjmenovává možnosti Douchová.



Vyzkoušejte Gulášovou polévku od společnosti Knorr, která je označena Logem Vím, co jím

Když není čas na teplé hlavní jídlo, postačí si správně vybrat v obchodě. Najíst se pak můžete za několik minut. **Zuzana Douchová doporučuje sáhnout v regálech po celozrnném pečivu či kukuřičné tortille,** doplnit bílkovinou ve formě sýru cottage, tvarohovou pomazánkou, šunkou nebo sýrem.

Dobré jídlo z pytlíku

Ačkoli odborníci radí upřednostnit vaření z čerstvých surovin, **není hříchem**

sáhnout jednou za čas po bujonu nebo třeba polévce z pytlíku. Ingredience jsou v nich kvalitní a poslouží jako dobrý základ, do kterého můžete dále přidávat. Jejich častou neřestí ale bývá vysoké množství soli, tuků a přídatných látek. Instantní polévky Knorr s logem Vím, co jím splňují všechna kritéria na nutričně vyvážený pokrm. **„Pytlíkovou polévku doporučuji na svačinu nebo lehčí večeři. K hlavnímu jídlu je vhodné doplnit ji ještě například zeleninou a luštěninami pro doplnění bílkovin a vlákniny,“** radí Zuzana Douchová.

Copyright © 2024

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