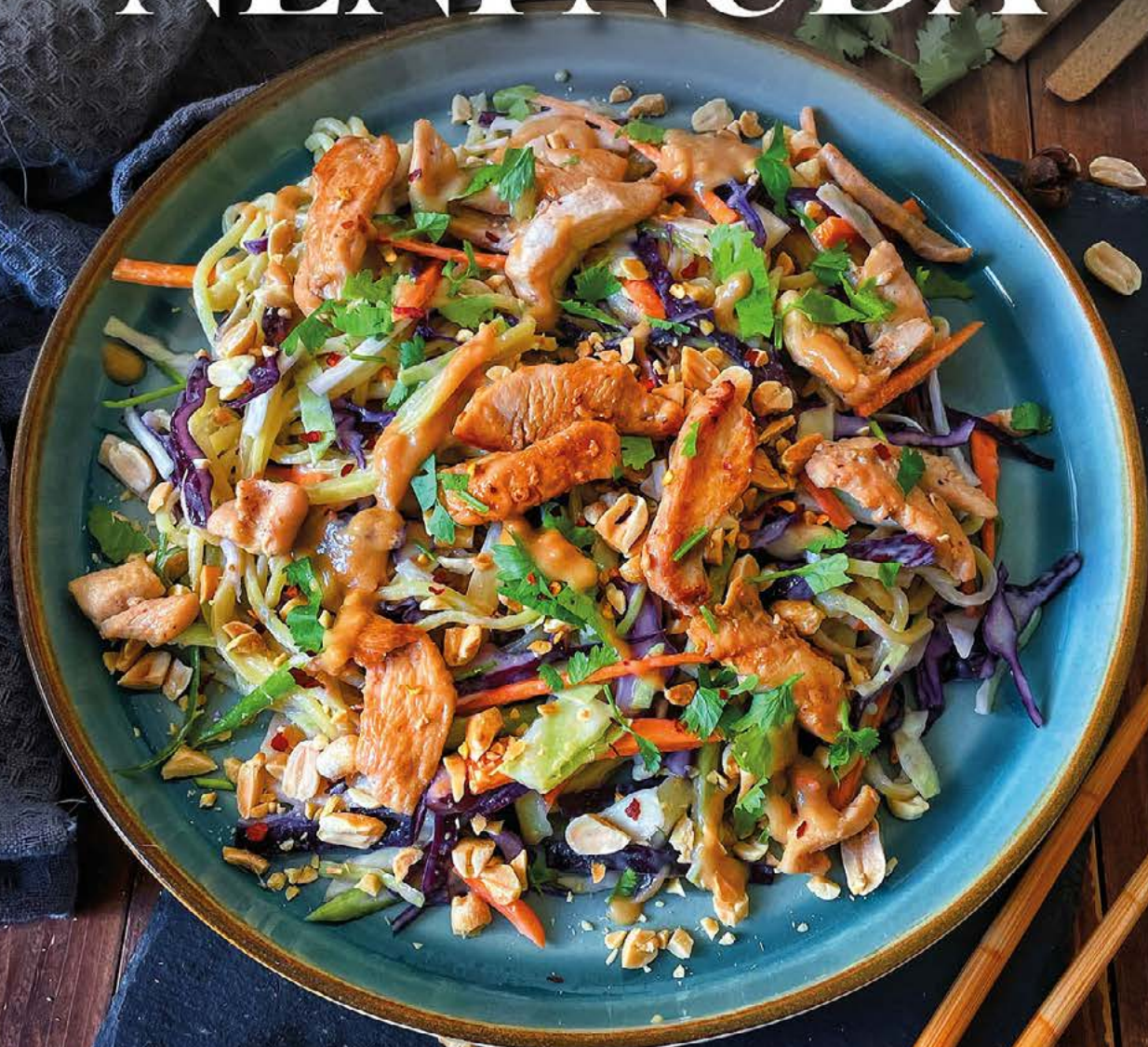


# ZDRAVÝ JÍDLO NENÍ NUDA



Kateřina Pergnerová  
alias @bananecek

 P R E S S

# Zdravý jídlu není nuda

Vyšlo také v tištěné verzi

Objednat můžete na  
[www.cpress.cz](http://www.cpress.cz)  
[www.albatrosmedia.cz](http://www.albatrosmedia.cz)



**Kateřina Pergnerová**

**Zdravý jídlu není nuda – e-kniha**  
Copyright © Albatros Media a. s., 2024

Všechna práva vyhrazena.  
Žádná část této publikace nesmí být rozšiřována  
bez písemného souhlasu majitelů práv.

**ALBATROS**  **MEDIA**

# ZDRAVÝ JÍDLO NENÍ NUDA

**Kateřina Pergnerová**  
alias @bananecek

 **CPRESS**

© Kateřina Pergnerová, 2024

ISBN tištěné verze 978-80-264-5116-7

ISBN e-knihy 978-80-264-5123-5 (1. zveřejnění, 2024) (ePDF)



# Úvod

*Když se mě před lety sem tam někdo z kamarádů zeptal, kdy vydám kuchařku, s úsměvem jsem kroutila hlavou. Tahle myšlenka pro mě byla naprosto vzdálená. Nevěřila bych, že si někdy splním sen.*

*Vaření mě zajímalo od dětství, ale nejvíc jsem se mu začala věnovat po narození dcery. Začala jsem se víc zajímat o to, co jíme, a tehdy přišla první myšlenka na instagramový blog o zdravějším vaření.*

*Do kuchařky jsem se snažila vybrat od každého něco, aby si v ní každý našel to svoje a k receptům se třeba i rád vracel. Já v ní několik svých stálic mám.*

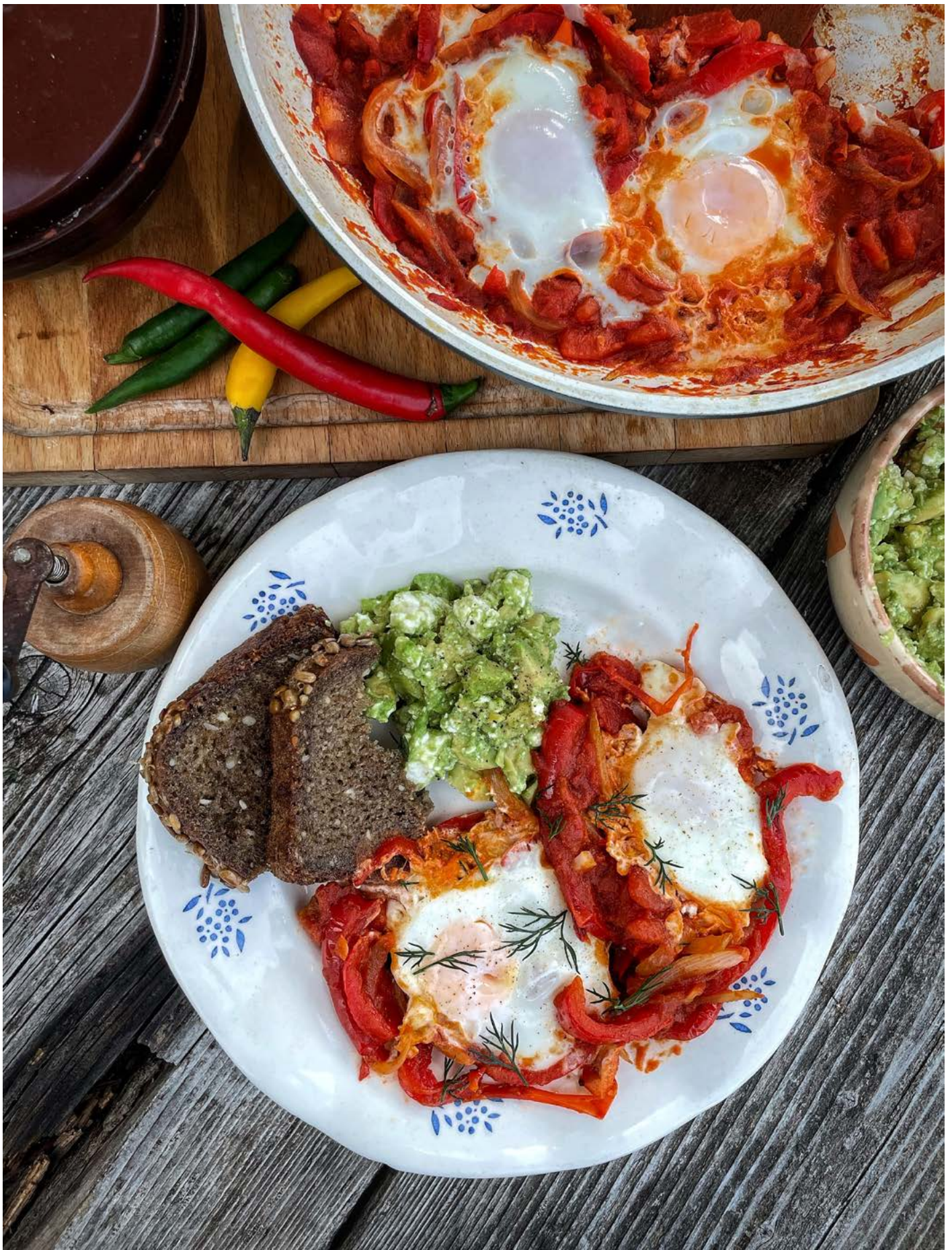
*Všechny recepty jsou opravdu jednoduché a zvládne je i úplný začátečník.*

*Prolistujte si pár stránek a řekněte sami: je zdravé jídlo nuda?*



**Snídaně**







# Shakshuka

## Na 4 porce

### Na shakshuku:

1 cibule, na tenké plátky  
1 červená paprika, na tenké plátky  
1 chilli paprička, zbavená semínkem, najemno  
2 stroužky česneku, najemno  
1 plechovka krájených rajčat  
8 menších vajec  
1 lžíce olivového oleje  
1 lžička uzené papriky  
½ lžičky mletého římského kmínu  
¼ lžičky mletého koriandru

### Na ochucené avokádo:

1 avokádo, na kostky  
šťáva z půlky citronu  
½ lžičky citronové kůry  
60 g balkánského sýra, rozdrobeného  
čerstvě mletý pepř

*Snídaně plná chutí, z jedné pánve a zasytí celou rodinu. Shakshuka se stala velmi populární v Izraeli, kde je považována za národní jídlo, ačkoliv je její původ severoafrický.*

- 1.** V misce smícháme avokádo, citronovou kůru a šťávu, sýr a dle chuti opeříme.
- 2.** Ve velké pánvi rozežřejeme olivový olej a necháme na něm zkaramelizovat cibuli a papriku, trvá to asi 10 minut.
- 3.** Přidáme chilli, česnek, uzenou papriku, římský kmín a koriandr a necháme jen krátce rozvonět.
- 4.** Přidáme rajčata, osolíme, dobře promícháme a na mírném plameni vaříme 10 minut.
- 5.** Do směsi uděláme 8 důlků, do kterých vyklepneme vejce. Osolíme je, pánev přiklopíme a vaříme cca 10 minut.
- 6.** Podáváme s ochuceným avokádem a opečeným pečivem.



# Pizza omeleta

## Na 2 porce

3 vejce

65 g light mozzarely,  
na plátky

2 plátky šunky s vysokým  
obsahem masa, natrhané

3 cherry rajčátka, na plátky

1 žampion, na plátky

1 až 2 lžičky protlaku

½ lžičky olivového oleje

½ lžičky oregana

sůl

***Pizzu k snídani? Já říkám ano. Tuhle snídani ocení (nejen) vaše děti. Pozvěte si je do kuchyně jako pomocníky a na omeletu přidejte cokoli, co máte rádi na klasické pizze.***

- 1.** V misce si prošleháme vejce se solí.
- 2.** V pánvi si rozežřejeme olej a vlijeme do ní vejce.
- 3.** Necháme trochu zatáhnout, dáme stranou, potřeme protlakem a okořeníme oreganem.
- 4.** Na omeletu poklademe zbylé ingredience, vrátíme zpět na plamen a pod pokličkou necháme zatáhnout vajíčka a rozpustit sýr.





# Ovesná borůvková snídaňová buchta

## Na 9 porcí

140 g jemných ovesných vloček  
140 g rýžové mouky  
1 a ½ lžičky kypřicího prášku  
½ lžičky jedlé sody  
špetka soli  
140 g řeckého jogurtu  
110 g svěží kysané smetany  
70 ml rostlinného mléka  
2 vejce  
80 g kokosového oleje, rozpuštěného  
100 g čekankového sirupu  
1 a ½ lžičky vanilkového extraktu  
240 g borůvek

*Zdravý domácí koláč zní jako skvělý start dne. Co nesníte, si můžete zamrazit a využít, až nebudete mít na přípravu snídaňe dostatek času.*

1. Troubu předehřejeme na 190 °C.
2. V míse smícháme suché ingredience.
3. Ve druhé míse smícháme jogurt, kysanou smetanu, mléko, vejce, vanilkový extrakt, kokosový olej a čekankový sirup.
4. Vmícháme suché ingredience a nakonec i borůvky.
5. Formu vymažeme nebo vyložíme papírem na pečení.
6. Směs vlijeme do formy a povrch uhladíme.
7. Pečeme 30–35 minut.







# Pečená vejce s fazolemi

## Na 4 porce

2 lžíce olivového oleje  
1 červená cibule, najemno  
2 stroužky česneku, najemno  
400g plechovka cizrny, slitá  
400g plechovka cherry  
rajčat  
300 g pečených fazolí v to-  
matové omáčce  
1 hrst baby špenátu  
4 vejce  
1 lžíce čekankového sirupu  
sůl  
čerstvě mletý pepř

*V tomhle receptu maso nehledejte. Díky cizrně a fazolím vás ale zasytí na opravdu dlouhou dobu. Přílohou může být jen kus pečiva, ale skvěle chutná také s pečenými bramborami nebo rýží.*

1. Troubu předehřejeme na 200 °C.
2. V pánvi necháme na oleji změkhnout cibuli, trvá to asi pět minut.
3. Přidáme česnek a cizrnu a krátce osmažíme.
4. Vmícháme rajčata a fazole, přivedeme k varu, plamen stáhneme a přidáme špenát, který necháme zavadnout.
5. Ochutíme solí, pepřem a čekankovým sirupem.
6. Směs přendáme do formy na pečení, na čtyřech místech si lžící uděláme důlky a vyklepneme do nich vejce, která ještě osolíme a opeříme.
7. Pečeme 15-20 minut.



# Banana bread

## Na 1 bochník

2 vejce  
120 g řeckého jogurtu  
2 větší banány  
90 g čekankového sirupu  
50 g kokosového cukru  
1 lžička vanilkového extraktu  
60 g jemných ovesných vloček  
150 g rýžové mouky  
1 lžička jedlé sody  
1 lžička skořice  
70 g rýžových čokoládových peciček  
volitelně ořechy nebo další ovoce

*První, co si představím pod zdravým sladkým pečivem, je banana bread, proto tu recept na něj nesmí chybět. Zužítujete v něm přezrálé banány a přidat do něj můžete jakékoliv oříšky, čokoládu, ale třeba i další ovoce.*

1. Troubu předehřejeme na 170 °C.
2. Formu na banana bread vyložíme papírem na pečení.
3. Ve velké míse prošleháme vejce, přidáme jogurt, rozmačkané banány, čekankový sirup, cukr a vanilku a ideálně pomocí mixéru vytvoříme hladké těsto. Pokud mixér nemáme, bude nám stačit i metlička.
4. Do směsi vmícháme vločky, mouku, sodu a skořici.
5. Pokud používáme čokoládu, ořechy nebo ovoce, vmícháme je nakonec.
6. Těsto dáme do nachystané formy a pečeme 30 minut.
7. Před podáváním necháme úplně vychladnout.



