

Měsíční jídelníček | listopad

1. TÝDEN

SNÍDANĚ & SVAČINY

1. Jáhlová kaše se svařenými blumami ●
2. Tvarohový jáhelník s lesními plody ●
3. Cottage bulky s budapešťskou pomazánkou ●
4. Domácí granola s tahini + jogurt ●
5. Jáhlový banana bread ●
6. Kávové overnight oats ●

HLAVNÍ JÍDLA

1. Hrachový burger se špenátem, čedarem a cibulovým čatní + domácí housky ●
2. Hrachovo-petrželový krém ●
3. Jáhlové smaženky s fetou a hráškem ●
4. Zeleninové placičky z cottage sýra ●
5. Brokolicový falafel s tahini dresinkem v pitě ●
6. Pečený miso losos v bulgurem a brokolici ●

HLAVNÍ SUROVINY

- Jáhly
- Žlutý půlený hrách
- Cottage
- Ovesné vločky
- Brokolice
- Mražený hrášek

MOJE TIPY NA OBMĚNY A ÚSPORU ČASU

1. Uvařte jáhlovou kaši rovnou z 350 g jáhel a ne jen z 200 g a budete tak mít základ na jáhelník. Jáhly nezapomeňte před vařením 2× spařit vroucí vodou. Jáhly využijete i v dalších týdnech.
2. Stejně tak můžete najednou uvařit hrách rovnou do burgerů a polévky.
3. Pokud domácí housky na burgery nevyužijete všechny, dejte je do mrazáku, ve 3. týdnu se vám budou hodit. Před mražením je doporučuji rovnou rozkrojit.
4. Miso pastu doporučuji používat světlou (shiro) je sladší a není chuťově tak intenzivní. Uchovávejte ji v lednici, i v dalších týdnech ji budete potřebovat.

VHODNÉ DO KRABÍČEK

- Tvarohový jáhelník (studený se dá nakrájet na kousky)
- Cottage bulky + pomazánka (do práce si odnese pomazánku zvlášť)
- Domácí granola s tahini
- Jáhlový banana bread (nedrobí :)
- Kávové overnight oats
- Jáhlové smaženky s fetou a hráškem (skvělé i studené)
- Zeleninové placičky z cottage sýra (skvělé i studené)
- Brokolicový falafel s tahini dresinkem (do práce bych jako přílohu volila třeba kuskus)

Neobyčejná kuchařka ● | Neobyčejné snídaně ● | Neobyčejně rychlá ●

SEZNAM SUROVIN PRO 4 OSOBY | 1. TÝDEN

1) Mléčné a chlazené	4) Koření a dochucovadla
Cottage 600 g Čedar 150 g Ementál 100 g Feta 180 g Kefír 700 ml Mléko plnotučné ~900 ml Másl 390 g Smetana 12 % 200 ml Tvaroh polotučný ve vaničce / ricotta 250 g Tvaroh v alobalu 250 g Vejce 19 ks	Badyán 2 hvězdičky Balzamický ocet 3 lžíce Drcený hřebíček ¼ lžičky Instantní droždí 8 g Koriandr mletý ½ lžičky Kypřicí prášek 22 g Muškátový oříšek špetka / dle chuti Oregano sušené 2 lžíce Římský kmín mletý 1 lžička Skořice mletá 2 lžíce Sladká paprika mletá 1 lžička Sůl Světlá miso pasta (shiro) 120 g Za'atar 1 lžička
2) Ovoce a zelenina	5) Maso a ryby
Baby špenát 75 g Banány 4 ks Blumy nebo švestky 800 g (cca 14 kusů) Brokolice 800 g (1,5–2 brokolice) Cibule červená ~650 g Cibule kuchyňská 2 ks Čerstvé bylinky (hladkolistá petržel, koriandr, bazalka) Česnek 1 palice Citron ½ ks Cherry rajčata 200 g Lesní plody (mražené/čerstvé) 200 g Mražený hrášek 470 g Mrkev 400 g (3 ks) Okurka 1,5 ks Paprika červená 1 ks Petržel/pastinák 400 g	Losos 500 g
3) Trvanlivé suroviny	6) Ostatní a k podávání
Bulgur 250 g Cizrna (sušená) 250 g Chia semínka 20 g Jáhly 600 g Lněné semínko 90 g Mouka celozrnná špaldová 250 g Mouka hladká špaldová 615 g Med / javorový sirup ~140 g Olivový nebo rostlinný olej Ovesné vločky ~1 kg Sezam 120 g Směs ořechů (oblíbené ořechy) 130 g Slunečnicová a dýňová semínka 100 g Sušená rajčata v oleji 6 ks Tahini 180 g Třtinový cukr ~200 g Žlutý hrách půlený 350 g	Čerstvé ovoce Espresso 160 ml Jogurt Másl či žervé, plátkový sýr, šunka, čerstvá zelenina (k pečivu) Pita chleba Různé listové saláty k podávání Tvarohy ve vaničce (tučnost volte dle své preference) Vysokoprocenní čokoláda

2. TÝDEN

SNÍDANĚ & SVAČINY

1. Dýňové lívance s tonka krémem ●
2. Ořechovo-pohanková kaše s miso banány ●
3. Dýňová focaccia a bylinková tvarohová pomazánka ●
4. Dýňová dvoubarevná bábovka ●
5. Ricottové lívance s mákem ●
6. Kacířský kváskový chleba a bylinková omeleta s fetou ●

HLAVNÍ JÍDLA

1. Zapečená dýně s cizrnou a ricottou ●
2. Těstoviny s cizrnou, tuňákem a špenátem ●
3. Pečený lilek s fetou a tahini dresinkem ●
4. Krémová hrášková pohanka s halloumi ●
5. Dýňový quiche s ořechy a tymiánem ●
6. Uzená krémová cizrna (příloha rýže nebo kváskový chleba) ●

HLAVNÍ SUROVINY

- Dýně
- Cizrna
- Pohanka
- Ricotta

MOJE TIPY NA OBMĚNY A ÚSPORU ČASU

- Do dýňových receptů můžete použít dýni hokkaido (ta se nemusí loupat) nebo máslovou či muškátovou dýni (ty je potřeba oloupat).
- Recept na dýňové pyré najdete v Neobyčejných snídaních na straně 95, nicméně dá už se hotové sehnat v obchodech.
- Cizrny si uvařte do zásoby klidně více. Tu, kterou nevyužijete, rozdělte po porcích a dejte do mrazáku. Já nejčastěji mrazím po 300–400 g.
- Pohanku do svých receptů doporučuji mechanicky loupanou. Najdete ji nejčastěji v bio kvalitě a je světle zelená. Nicméně výše uvedené recepty fungují i s hnědou (tepelně loupanou) pohankou.
- Nevyužitý kváskový chleba můžete nakrájet na plátky a dát zamrazit nebo ho využijete v jídelníčku hned na další týden.
- Pokud jíte ryby sporadicky, nebojte se množství tuňáka v receptu navýšit.

VHODNÉ DO KRABÍČEK

- Dýňové lívance + tonka krém (krém si vezměte do samostatné krabičky nebo skleničky)
- Dýňová focaccia + pomazánka (do práce si odnesete pomazánku zvlášť)
- Ricottové lívance (jsou skvělé i pro děti na svačinu – do školy, ale i pro menší do kočárku)
- Zapečená dýně s cizrnou a ricottou
- Krémová hrášková pohanka s halloumi
- Dýňový quiche s ořechy a tymiánem (skvělý je i studený)
- Uzená krémová cizrna (příloha rýže nebo kváskový chleba)

SEZNAM SUROVIN PRO 4 OSOBY | 2. TÝDEN

1) Mléčné a chlazené	3) Koření a dochucovadla
Ementál / čedar 100 g Feta 270 g Halloumi 600 g Kefír 150 ml Máslo ~300 g Mléko plnotučné 600 ml Ricotta 250 g Smetana ke šlehání 175 g Tvaroh (v alobalu) 250 g Tvaroh polotučný ve vaničce 250 g Vejce ~21 ks Zakysaná smetana (12–15%) 250 g Žervé 250 g	Balzamikový ocet 2 lžíce Drcený hřebíček ¼ lžičky Instantní droždí 7 g Kypřicí prášek 20 g Muškátový oříšek (strouhaný) špetka Římský kmín mletý 2 lžičky Skořice mletá 4 lžičky Světlé miso pasta (shiro) 2 lžičky Tonka fazole (strouhaná) cca ½ ks Uzená paprika mletá 5 lžiček
2) Ovoce a zelenina	4) Maso a ryby
Baby špenát 60 g Banány 2 ks Citron 2 ks Čibule 2 ks Česnek 1 palice Čerstvé bylinky (hladkolistá petržel, koriandr, bazalka) Dýně Hokkaido 1 500 g Dýňové pyré (připravené) 810 g Granátové jablko zrníčka z 1 ks Lilek 600 g (1–2 lilky) Mražený hrášek 300 g Paprika červená 1 ks Sušená rajčata v oleji 8 ks Zázvor čerstvý kousek	Tuňák v olivovém oleji 160 g
3) Trvanlivé suroviny	6) Ostatní a k podávání
Cizrna (sušená) 660 g Dětská krupička 70 g Dýňová semínka 50 g Kakao holandské 25 g Lískové ořechy 50 g Med / javorový sirup 60 g Mouka celozrnná špaldová 385 g Mouka hladká špaldová 890 g Nemletý mák 20 g Olivový nebo rostlinný olej Ovesné vločky 115 g Konzervovaná rajčata 400 g (1 plechovka) Pohankové kroupy (suché) 450 g Těstoviny 300 g Tahini 90 g Třtinový cukr 260 g Vlašské ořechy 50 g	Kvásek 35 g Luštěniny na zatížení těsta Zeleninový/kuřecí vývar 600 ml K podávání Píta chleba Javorový sirup, sekané vlašské ořechy Kváskový chleba, máslo, čerstvá zelenina a Maliny nebo jiné kyselé ovoce (mohou být i mražené) Tvaroh ve vaničce Vysokoprocenní čokoláda / bílá čokoláda

3. TÝDEN

SNÍDANĚ & SVAČINY

1. Křupavý chleba s čedarem, šunkou a zelím (z kváskového chleba z předchozího týdne) ●
2. Čokoládová quinoová kaše ●
3. Domácí granola s tahini + jogurt (z 1. týdne) ●
4. Cheesecake do skleničky ze zbylé granoly ●
5. Kokosová kroupová kaše s malinami ●
6. Nejsnazší hruškový crumble ●

HLAVNÍ JÍDLA

1. Fazolovo-hráškové pyré s mandlovým lososem ●
2. Quinoa s hráškovým pestem a plněná kuřecí prsa ●
3. Krémová kuřecí stehna jako svíčková se špeclemi ●
4. Placky z kořenové zeleniny s česnekovým dipem ●
5. Kuskusové smaženky s tuňákem a kukuřicí ●
6. Paprikovo-jáhlový pilaf ●

HLAVNÍ SUROVINY

- Quinoa
- Ječné kroupy
- Fazole
- Kořenová zelenina

MOJE TIPY NA OBMĚNY A ÚSPORU ČASU

- V receptech se můžete setkat s červenou i bílou quinou. Není v ní velký rozdíl v přípravě, takže se je nebojte zaměňovat. Bílá je po uvaření měkčí a červená zase křupavější.
- Připravte si domácí kuřecí vývar – kupte dvě celá kuřata, část prsou využijete do receptu na quinou s hráškovým pestem. Zbylá prsa dejte do mrazáku a sáhněte po nich v následujícím týdnu do receptu na quinoovou pánev s kuřecím a cuketou. Stehna upečte s kořenovou zeleninou. A ze zbylých koster uvařte pořádnou zásobu vývaru. Vývary si rozdělte po půl litrech a zamrazte. Obrané maso můžete také zamrazit, bude se vám hodit jako náplň třeba do tortill. Recept na kuřecí vývar máte v Neobyčejné kuchařce. Využijete do něj i případnou zbylou kořenovou zeleninu.
- Placky z kořenové zeleniny můžete upéct i v troubě, pokud chcete ušetřit čas. Opečené na pánvi jsou ale chutnější.
- Hrušky v crumblu zaměňte za jablka, švestky nebo mražené lesní ovoce.
- Zbylé kokosové mléko z plechovky můžete zamrazit a využít ho příště.

VHODNÉ DO KRABÍČEK

- Domácí granola s tahini
- Cheesecake do skleničky ze zbylé granoly
- Quinoa s hráškovým pestem a plněná kuřecí prsa (pokud budete jídlo ohřívat v mikrovlnce, doporučuji prsa nakrájet na menší kousky a teprve poté ohřívat)
- Placky z kořenové zeleniny s česnekovým dipem (do práce bych místo česneku zvolila čerstvé bylinky :))
- Kuskusové smaženky s tuňákem a kukuřicí (skvělé studené)
- Paprikovo-jáhlový pilaf

Neobyčejná kuchařka ● | Neobyčejné snídaně ● | Neobyčejné rychlá ●

SEZNAM SUROVIN PRO 4 OSOBY | 3. TÝDEN

1) Mléčné a chlazené	4) Koření a dochucovadla
Čedar nebo ementál 220 g Máslo 160 g Mléko plnotučné cca 1,4 l Mozzarella 1 ks (cca 100 g) Parmazán 50 g Smetana ke šlehání (12–15 %) 200 ml Tvaroh polotučný nebo tučný ve vaničce 500 g Vejce 9 ks Zakysaná smetana (12–15 %) 200 g Žervé 210 g	Bobkové listy 2 ks Dijonská hořčice 20 g Kuličky černého pepře 2–3 ks Kuličky nového koření 2–3 ks Mletá skořice 1 lžice Uzená paprika mletá Tonka fazole
2) Ovoce a zelenina	5) Maso a ryby
Baby špenát 50 g Bulvový celer 400 g (½ ks) Česnek 1 palice Citron 2 ks Čerstvé bylinky (petrželka, bazalka ...) Hrušky 4 ks (asi 600 g) Kysané zelí nebo kimchi 100 g Maliny nebo jiné ovoce do kaší (mražené) Mrkve 1,5 kg (12–15 ks) Mražená kukuřice 200 g Mražený hrášek 400 g Papriky červené 2–3 ks (cca 400 g) Petržel 4 ks (600 g) Sušená rajčata v oleji 4 ks	Kuřecí prsa 350–400 g Kuřecí stehna 4 ks (asi 800 g) Krůtí šunka 100 g Losos 500 g Tuňák z konzervy 160 g
3) Trvanlivé suroviny	6) Navíc k podávání
Čokoláda vysokoprocenní 50 g Fazole (sušené) 290 g Dětská krupička nebo hrubá mouka 250 g Jáhly 200 g Ječné kroupy 150 g Kešu ořechy 50 g Kokosové mléko (z plechovky) 200 g (½ plechovky) Kuskus 250 g Lískoořechové máslo 100 g Mák (nemletý) 3 lžice Mandle plátky 40 g Mouka hladká špaldová 20 g Olivový nebo rostlinný olej Ovesné vločky 165 g Quinoa bílá 350 g Strouhaný kokos 50 g Třtinový cukr 120 g	Hráškové pesto nebo jiné oblíbené pesto 4 lžice Jogurt nebo tvaroh k podávání dle chuti Kakaové boby dle chuti Kokosové plátky dle chuti Kváskový chléb 8 plátků Oříšky dle chuti Párátka na spíchnutí plněných prsou Tahini granola (domácí) 1 dávka Vývar zeleninový/kuřecí 400 ml

4. TÝDEN

SNÍDANĚ & SVAČINY

1. Nejlahodnější máslová brioška + sýr/ marmeláda ●
2. Jablečný bread pudding z briošky ●
3. Jablečný perník + tvaroh ●
4. Kokosová chia sklenička ●
5. Ječné palačinky s malinovým tvarohem ●
6. Zapečené palačinky ●

HLAVNÍ JÍDLA

1. Řepový burger s fetou + domácí housky (z mrazáku z 1. týdne) ●
2. Šlehaná feta s pečenou řepou ●
3. Pánev s ječnými kroupami, uzenou paprikou a vejcem ●
4. Kuskusový salát s opečeným halloumi, fazolkami a tuňákem ●
5. Kroupová kaše s máslovým pórkem a halloumi ●
6. Quinoová pánev s kuřecím a cuketou ●

HLAVNÍ SUROVINY

- Jablka
- Řepa
- Ječné kroupy

MOJE TIPY NA OBMĚNY A ÚSPORU ČASU

- Nebojte se delší přípravy máslové briošky, pokud máte kuchyňského robota, moc se nenaděte.
- Zbylé plátky briošky můžete zamrazit nebo využít do jablečného bread puddingu.
- U jablečného perníku můžete 1 : 1 nahradit klasickou mouku za hladkou pohankovou a získáte tak bezlepkový dezert.
- Ječnou mouku můžete v palačinkách zaměnit za klasickou pšeničnou nebo špaldovou hladkou. Zbylé palačinky zapečte s tvarohem.

VHODNÉ DO KRABÍČEK

- Jablečný perník
- Kokosová chia sklenička
- Pánev s ječnými kroupami, uzenou paprikou a vejcem (vejce si do práce vezměte vařené natvrdo a přidejte si ho studené k ohřátým kroupám)
- Kuskusový salát s opečeným halloumi, fazolkami a tuňákem
- Kroupová kaše s máslovým pórkem a halloumi
- Quinoová pánev s kuřecím a cuketou

SEZNAM SUROVIN PRO 4 OSOBY | 4. TÝDEN

1) Mléčné a chlazené	4) Koření a dochucovadla
Bílý jogurt (3,5 % tuku) 150 g Bílý jogurt (tučný) 150 g Feta 400 g Halloumi 400 g Máslo 360 g Mléko plnotučné nebo rostlinné 1,5 l Tvaroh polotučný/tučný ve vaničce 750 g Vejce 16 ks + 2 žloutky Žervé 100 g	Balzamikový ocet 3 lžíce Koriandr mletý ¼ lžičky Kypřicí prášek do perníku 18 g Muškátový oříšek špetka Paprika mletá uzená 1 lžička Římský kmín mletý ½ lžičky Tonka fazole (strouhaná) ½ ks Světlá miso pasta (shiro) 2 lžíce Tamari nabo sojová omáčka 2 lžíce Tymián sušený 1 lžíce
2) Ovoce a zelenina	5) Maso a ryby
Baby špenát 50 g Borůvky / maliny 310 g Cibule 3 ks Citron 1 ks Cuketa 350 g Čerstvé bylinky (bazalka, tymián, petrželka) Česnek 1 palice Fazolové lusky (mražené) 150 g Hrušky 4 ks (asi 600 g) Cherry rajčata 250 g Jablka 750 g Mražený hrášek 120 g Mražená kukuřice 120 g Pórek 1 ks Řepa červená 1,1 kg Sušená rajčata v oleji 4–5 ks	Kuřecí nebo krůtí prsa 200 g Tuňák z konzervy (v olivovém oleji) 160 g
3) Trvanlivé suroviny	6) Navíc k podávání
Celozrnná špaldová mouka 200 g Chia semínka 110 g Cizrna (sušená) 140 g Čokoláda vysokoprocentní 100 g Dýňová / jiná semínka 50 g Holandské kakao 30 g Ječné kroupy 400 g Kakao holandské 30 g Kokos (strouhaný) 60 g Kokosové mléko neslazené (ne z konzervy) 600 ml Kuskus 250 g Lískové nebo jiné ořechy 130 g Marmeláda (různé druhy) 250–300 g Med / javorový sirup 70 g Mouka ječná celozrnná 240 g Mouka celozrnná špaldová 200 g Mouka hladká špaldová 420 g Moučkový cukr 80 g Olivový nebo rostlinný olej Ovesné vločky 120 g Quinoa bílá 200 g Rozinky 100 g Rum 50 ml Třtinový cukr 230 g	Bylinky, pečivo, baby špenát, opražené ořechy Domácí bulky, zelenina (salát, okurka, rajčata, cibule) Čerstvé ovoce, kokosové chipsy, tvaroh, řecký jogurt Javorový sirup, marmeláda, máslo, sýr, míchaná vejíčka Vývar kuřecí / zeleninový cca 2 l (2 050 ml) Zakysaná smetana nebo majonéza dle chuti