

Měsíční jídelníček | červen

ČERVEN BEZ HODIN U SPORÁKU

Celý jídelníček se nese v duchu jahod, prvních cuket, lehčích večeří a salátů. A především motta „*nechci stát hodinu u sporáku*“. V rámci celého měsíce tu najdete inspiraci na krabičky, ale i piknikové a přenosné věci, večeře na balkoně nebo na zahradě. Jídla jsou celkově lehčí, ale stále taková, aby vás zasytila a dodala energii.

NEJVÍCE SE OPAKUJE

Zelenina

- cuketa
- rajčata
- saláty
- hrášek
- bylinky
- jarní cibulka
- okurka
- paprika

Ovoce

- jahody
- třešně
- borůvky

Bílkoviny

- cottage
- ricotta
- halloumi
- feta
- vejce
- luštěniny
- tofu

Měsíční jídelníček | červen

1. TÝDEN | JAHODY A CUKETY NA SCÉNU

SNÍDANĚ & SVAČINY

1. Tvarohové tiramisu s jahodami ●
2. Křupavý chleba s medovou ricottou a jahodami ●
3. Broskvovo-jahodový krém s cottage ●
4. Cuketovo-ricottové vafle ●
5. Cheesecake do skleničky ●
6. Mangové jogurtové smoothie ●

HLAVNÍ JÍDLA

1. Letní gnocchi ●
2. Krémová hrášková pohanka s halloumi ●
3. Quinoová pánev s kuřecím a cuketou ●
4. Těstovinový salát s cottagem a čočkou (blog)
5. Halloumi sendviče se sušenými rajčaty ●
6. Restované cukety s halloumi (blog)

HLAVNÍ SUROVINY

- Jahody
- Cuketa
- Tvaroh
- Halloumi

MOJE TIPY NA OBMĚNY A ÚSPORU ČASU

- **Broskvovo-jahodový krém i mangové jogurtové smoothie** se hodí i na **domácí nanuky**. Je to můj oblíbený způsob, jak dostat do dětí zdravé ovoce a mléčné produkty a zároveň vyhovět jejich prosbám, jestli si můžou dát zmrzlinku :)
- **Cuketovo-ricottové vafle** jsou super studené druhý den do práce a jsou super i jako příloha k salátům nebo polévkám
- **Halloumi sýr** se tu objevuje hned v několika receptech. Je báječný na opékání a na grilování. Bez tepelné úpravy má poměrně nevýraznou chuť, proto si ho vždy opečte. Seženete ho např. na Rohlíku nebo v Lidlu

VHODNÉ DO KRABIČEK

- Tvarohové tiramisu s jahodami
- Broskvovo-jahodový krém s cottage | *bezva na domácí nanuky*
- Cuketovo-ricottové vafle
- Cheesecake do skleničky
- Mangové jogurtové smoothie
- Letní gnocchi
- Krémová hrášková pohanka s halloumi
- Quinoová pánev s kuřecím a cuketou | *skvělé i na piknik*
- Těstovinový salát s cottagem a čočkou | *skvělé i na piknik nebo grilování*
- Halloumi sendviče se sušenými rajčaty | *ideální na výlet*
- Restované cukety s halloumi

Neobyčejné snídaně ● | Neobyčejně rychlá ●

SEZNAM SUROVIN PRO 4 OSOBY | 1. TÝDEN

1) Mléčné a chlazené	4) Koření a dochucovadla
Cottage 700 g Feta 150 g Halloumi 950–1 000 g Jogurt bílý (3,5 %) nebo kefír 500 g / 500 ml Máslo 25 g Mozzarella 250 g (2 bal.) Parmazán 50 g + na podávání Ricotta 750 g (3 bal.) Tvaroh ve vaničce (polotučný/tučný) 1 300 g Vejce 2 ks Vývar zeleninový nebo kuřecí 1 l Žervé 300 g	Holandské kakao 5 g + na posypání Vanilkový lusk ½ ks
2) Ovoce a zelenina	5) Maso a ryby
Baby špenát 2 hrsti Banány zralé cca 330 g (2 ks) Broskve zralé 500 g (cca 4 ks) Bylinky čerstvé dle potřeby Česnek 6–7 stroužků Cherry rajčata 300 g + na podávání Cibule 1 ks Citron 2 ks Cuketa cca 2 kg (6–7 ks) Hrášek mražený 300 g Jahody čerstvé 750 g Mango čerstvé nebo mražené 350 g Paprika červená 200–300 g (1–2 ks) Rajčata 3 ks (cca 300 g) Rukola / listový salát hrst	Kuřecí nebo krůtí prsa 200 g
3) Trvanlivé suroviny	6) Ostatní a k podávání
Čočka beluga / puy / červená horská 200 g Cizrna (suchá) 140 g suché / 300 g uvařené Cukr moučkový 140 g Cukr třtinový 50 g Cukrářské piškoty 8–9 ks Gnocchi bramborové (kupované) 500 g Lískové ořechy pražené 290 g Med nebo javorový sirup 120 g Mouka špaldová (celozrnná nebo hladká) 60 g Olivový olej nebo jiný rostlinný olej dle potřeby Oříškové máslo (lískoořechové aj.) 60 g Ovesné vločky jemné 100 g Pesto bazalkové 1–2 lžice Pohanka (mechanicky opracovaná) 300 g Quinoa bílá 200 g Sušenky kakaové / skořicové / máslové 120 g Sušená rajčata naložená v oleji 235 g Špalda zrno 300 g Tamari nebo sójová omáčka 2 lžice Těstoviny 300 g Vlašské ořechy 100 g	Čerstvé ovoce Chléb kváskový nebo žitný 12 plátků Drcené kakaové boby Granola Ořechy drcené Lískoořechový olej Lyofilizované maliny nebo jahody (volitelně) Mák (volitelně) Pečicí papír 1 role Smetana zakysaná

2. TÝDEN | KDYŽ ZELENINA CHUTNÁ NEJLÉPE

SNÍDANĚ & SVAČINY

1. Jogurtová miska s tahini a medem ●
2. Ječné palačinky s malinovým tvarohem ●
3. Ovesné řezy s malinami a tvarohem ●
4. Kokosová chia sklenička ●
5. Dutch baby pancake ●
6. Opečený chleba s avokádem, cottage a rajčaty ●

HLAVNÍ JÍDLA

1. Pečené orzo ratatouille ●
2. Zelená shakshuka ●
3. Bulgurový salát s brokolicí a cizrnou ●
4. Caprese z pečených rajčat (blog)
5. Rajčatové gnocchi s kuřecím a ricottou ●
6. Cuketové placičky s fetou a bazalkou (blog)

HLAVNÍ SUROVINY

- Maliny
- Rajčata
- Cuketa

MOJE TIPY NA OBMĚNY A ÚSPORU ČASU

- V létě si často pomáhám tím, že jedno jídlo připravím ve větším množství a druhý den ho využiju jinak. Třeba bulgurový salát je skvělý jako samostatný oběd a večer pak jako příloha ke grilovanému masu nebo sýru.
- Pokud se vám stane, že vám zbydou **palačinky**, vezměte si je s sebou na svačinu na výlet. U nás to bývá nejděčnější svačina. Nebo je zapečte s tvarohem, recept najdete ve Snídaních na straně 220.
- **Luštěniny si vařím do zásoby** a mrazím po porcích. V létě se ještě víc hodí je mít po ruce. Stačí přidat zeleninu, zálivku a máte rychlý salát.

VHODNÉ DO KRABIČEK

- Jogurtová miska s tahini a medem
- Ječné palačinky s malinovým tvarohem
- Ovesné řezy s malinami a tvarohem | *perfektní na letní piknik*
- Kokosová chia sklenička | *skvělé osvěžení na večeri s přáteli*
- Pečené orzo ratatouille
- Bulgurový salát s brokolicí a cizrnou | *báječný na grilování i jako příloha k masu*
- Rajčatové gnocchi s kuřecím a ricottou
- Cuketové placičky s fetou a bazalkou

SEZNAM SUROVIN PRO 4 OSOBY | 2. TÝDEN

1) Mléčné a chlazené	4) Koření a dochucovadla
Cottage 200 g Feta 325 g Máslo 100 g + kousek na vymazání Mozzarella 450–550 g (4–5 bal.) Ricotta 250 g Syr / řecký jogurt 800 g Tvaroh ve vaničce (polotučný/plnotučný) 1 000 g Vejce 15 ks	Balzamický ocet 3 lžíce Bílý vinný ocet 4 lžíce Hořčice hrubozrnná 2 lžíce Koriandr mletý ½ lžičky Miso pasta světlá (shiro) 1 lžíce Římský kmín mletý 1 lžička Rozmarýn sušený 1 lžíce Skořice mletá nebo tonka fazole nebo vanilkový lusk (volitelně)
2) Ovoce a zelenina	5) Maso a ryby
Avokádo zralé 1–2 ks Banány 4 ks Bazalka čerstvá 2 hrsti Borůvky čerstvé nebo mražené 160 g Brokolice 1 ks Česnek 12 stroužků Cherry rajčata 1 000 g Cibule 2 ks Citron 1 ks Cuketa cca 1 400 g (3 ks) Hrášek mražený 500 g Lilek 300 g (1 ks) Maliny čerstvé nebo mražené 500 g Paprika červená 200 g (1 ks) Rebarbora cca 100 g (1 stonek) Růžičková kapusta 500 g	Kuřecí prsa 200 g (1 prso)
3) Trvanlivé suroviny	6) Ostatní a k podávání
Bulgur 200 g Cizrna (suchá) 120 g suché / 250 g uvařené Cukr moučkový 80 g Cukr třtinový 220 g Čokoláda vysokoprocenní 20 g Gnocchi bramborové (kupované) 500 g Chia semínka 80 g Kokosové mléko neslazené (ne z plechovky) 300 ml Kypřicí prášek 6 g (1 lžička) Mandle plátkové 70 g Med nebo javorový sirup 50 g + 4 lžíce Mléko plnotučné (nebo rostlinné) 850 ml Mouka celozrnná ječná 240 g Mouka celozrnná špaldová 50 g Mouka hladká špaldová 100 g + 3–4 lžíce Olivový nebo jiný rostlinný olej dle potřeby Orzo (těstovinová rýže) 200 g Ovesné vločky jemné 250 g Rajčata konzervovaná 800 g (2 plechovky) Sezamová semínka 20 g + na podávání Slunečnicová semínka 50 g Tahini 70–90 g	Bageta nebo ciabatta 1 ks Chléb kváskový 4 plátky Parmazán Pečicí papír

3. TÝDEN | LÉTO NA TALÍŘI

SNÍDANĚ & SVAČINY

1. Miso ricottové lívance ●
2. Pečené vločky s banánem a borůvkami ●
3. Třešňový crumble ●
4. Jogurtový koláč s tvarohem a rybízem ●
5. Kávové overnight oats ●
6. Bylinková omeleta s fetou ●

HLAVNÍ JÍDLA

1. Salát s pečenou zeleninou, cizrnou a tuňákem ●
2. Zapečené gnocchi s mozzarellou a fazolemi ●
3. Super zelený pohankový salát ●
4. Ravioli s česnekovým špenátem ●
5. Quinoa s pečenými fazolemi a paprikou ●
6. Pečená zelenina s harissou ●

HLAVNÍ SUROVINY

- Letní zelenina (cuketa, paprika, rajčata)
- Luštěniny (cizrna, fazole)
- Letní ovoce (třešně, borůvky, rybíz)

MOJE TIPY NA OBMĚNY A ÚSPORU ČASU

- **Zeleninu** klidně upečte **ve větším množství** na plechu a využijte ji během týdne několikrát. Jednou jako hlavní jídlo, podruhé do salátu nebo přílohy.
- Nebojte se jíst **jednoduše**. V létě často fungují nejlíp kombinace pár surovin bez složité přípravy. Užijte si, že suroviny jsou chuťově na vrcholu.
- Pokud **nestiháte**, klidně si některá jídla připravte jen částečně. Třeba uvařte obilovinu dopředu a pak ji během týdne jen doplňte o zeleninu a bílkovinu.

VHODNÉ DO KRABÍČEK

- Miso ricottové lívance
- Pečené vločky s banánem a borůvkami
- Třešňový crumble
- Jogurtový koláč s tvarohem a rybízem | *jediný recept na koláč, který budete letos potřebovat*
- Kávové overnight oats
- Salát s pečenou zeleninou, cizrnou a tuňákem
- Zapečené gnocchi s mozzarellou a fazolemi
- Super zelený pohankový salát | *super i jako příloha k masu*
- Quinoa s pečenými fazolemi a paprikou
- Pečená zelenina s harissou

SEZNAM SUROVIN PRO 4 OSOBY | 3. TÝDEN

1) Mléčné a chlazené	4) Koření a dochucovadla
Feta 80 g Halloumi 200 g Jogurt bílý (3,5 %) 150 g Kefír 600 ml Máslo 265 g + kousek na vymazání Mléko plnotučné (nebo rostlinné) 600 ml Mozzarella 250 g (2 bal.) Ravioli nebo tortellini čerstvé (sýrové) 500 g Ricotta 250 g Smetana zakysaná 15% 200 g Tvaroh farmářský tučný nebo v alobalu 300–500 g Vejsce 13 ks Tofu neochucené 300–400 g	Harissa pasta 180 g Hřebíček drcený ¼ lžičky Kypřicí prášek 8 g Miso pasta světlá (shiro) 90 g Oregano sušené 1 lžice Paprika uzená mletá 1–2 lžičky Sezamový olej 2 lžice Skořice mletá 1 lžička Tamari nebo sójová omáčka 2–3 lžice
2) Ovoce a zelenina	5) Maso a ryby
Baby špenát čerstvý 150 g Banány zralé cca 500 g (3 ks) Borůvky čerstvé nebo mražené 150 g Bylinky čerstvé (koriandr nebo bazalka) 2 hrsti Česnek 6–7 stroužků Cherry rajčata 500 g Citron bio 3 ks Granátové jablko 1 ks Hrášek + fava fazole + fazolkové lusky (mix mražený) 400 g Kukuřice mražená 200 g Lilek 200 g (1 menší) Limeta 1 ks Paprika červená 290 g (2–3 ks) Polníček nebo rukola 50 g + na podávání Rybíz červený 400 g Třešně nebo višně 600 g Zelenina na pečení (dýně, mrkev, batáty apod.) 1,5–1,7 kg	Kuřecí prsa 400 g (2 prsa) Tuňák z konzervy 160 g (1 konzerva)
3) Trvanlivé suroviny	6) Ostatní a k podávání
Cizrna (suchá) 120 g Cukr moučkový 40 g Cukr třtinový 275 g Dýňová semínka 150 g Fazole bílé máslové (suchá) 280 g Gnocchi bramborové (kupované) 500 g Chia semínka 20 g Kokos strouhaný 70 g Krupička pšeničná dětská nebo hrubá pšeničná mouka 90 g + na vysypání Mandle celé 75 g Med nebo javorový sirup 40 g Mouka hladká špaldová 260 g Olivy černé 130 g Olivový nebo jiný rostlinný olej dle potřeby Ovesné vločky jemné 370 g Pistácie 80 g + na podávání Pohanka (mechanicky opracovaná) 300 g Quinoa (bílá, červená nebo černá) 160 g Sušená rajčata 50 g Tahini 90 g	Káva (espresso nebo filtrovaná) 160 ml Lyofilizované ovoce Oříškové máslo Ořechy Parmazán Pečicí papír 1 role Tvaroh ve vaničce (polotučný)

4. TÝDEN | VAŘENÍ NA AUTOPILOTA

SNÍDANĚ & SVAČINY

1. Citronový trhanec s borůvkami ●
2. Pečená vejce se šunkou a hráškem ●
3. Kynuté lívance s jahodovou merendou ●
4. Až překvapivě dobré Bircher müsli ●
5. Jednoduchý žitný chleba + tvarohová pomazánka ●●
6. Zapečená vejce se sušenými rajčaty a fetou ●

HLAVNÍ JÍDLA

1. Zelená krémová quinoová pánev ●
2. Tortilly s rajčatovo-fazolovým hummusem ●
3. Pečený lilek s fetou a tahini ●
4. Líné špagety ●
5. Moje buddha bowl ●
6. Salát s jablkem, ořechy a křupavým sýrem (blog)

HLAVNÍ SUROVINY

- Vejce
- Fazole
- Rajčata (čerstvá i sušená)
- Pečivo / tortilly

MOJE TIPY NA OBMĚNY A ÚSPORU ČASU

- Poslední týden berte s nadhledem. Je to poslední týden před prázdninami.
- Mějte doma pár „záchranných“ surovin – vejce, pečivo, luštěniny nebo hummus. Z nich zvládnete jídlo během pár minut.
- **Buddha bowl** nebo tortilly jsou ideální způsob, jak spotřebovat zbytky z lednice bez přemýšlení.

VHODNÉ DO KRABÍČEK

- Pečená vejce se šunkou a hráškem
- Až překvapivě dobré Bircher müsli
- Jednoduchý žitný chleba + tvarohová pomazánka
- Zelená krémová quinoová pánev
- Tortilly s rajčatovo-fazolovým hummusem | *ideální na večeři s přáteli*
- Pečený lilek s fetou a tahini
- Líné špagety | *do práce jsou vhodnější např. penne nebo fusilli*
- Moje buddha bowl

SEZNAM SUROVIN PRO 4 OSOBY | 4. TÝDEN

1) Mléčné a chlazené	4) Koření a dochucovadla
Čedar 270 g Droždí čerstvé 20 g Feta 480–500 g Jogurt bílý (3,5 %) 300 g Máslo 85 g + na podávání Mléko plnotučné (nebo rostlinné) 1 030 ml Smetana ke šlehání 250 ml Tofu uzené 250 g Tvaroh v alobalu 250 g Vejce 19 ks	Hrubozrnná nebo dijonská hořčice 1 lžice Koriandr mletý 1 lžička Miso pasta světlá (shiro) 35–70 g Oregano sušené 1 lžička Římský kmín mletý 2½ lžičky Vanilkový lusk ½ ks
2) Ovoce a zelenina	5) Maso a ryby
Baby špenát čerstvý 200 g Borůvky čerstvé 40 g + na podávání Bylinky čerstvé podle potřeby Česnek 5–7 stroužků Cherry rajčata 250 g Cibule červená 1–2 ks Citron 3 ks Cuketa nebo jiná pevná zelenina 1,5 kg (do buddha bowl) Granátové jablko 1 ks Hrášek mražený 150 g Jablko 2–3 ks Jahody čerstvé 400 g Lilek 600 g (1–2 ks) Okurka ½ ks Rajčata 2 ks Ředkvičky hrst Zázvor čerstvý kousek Zelenina na pečení (brambory, mrkev, apod.) 1,5 kg	Šunka kuřecí nebo krůtí 100 g
3) Trvanlivé suroviny	6) Ostatní a k podávání
Brusinky sušené 50 g Cizrna (suchá) 170 g suché Cukr třtinový 70 g Čočka beluga černá 150 g Fazole bílé nebo červené (suchá) 330 g Kokosové mléko z plechovky 300 ml Med nebo javorový sirup 100–120 g Mouka hladká špaldová 275 g Mouka celozrnná nebo chlebová žitná 420 g + na vysypání Mák nemletý 25 g Mix ořechů nebo semínek 100 g Olivový nebo jiný rostlinný olej dle potřeby Olivy černé hrst Ořechy oblíbené 70 g + hrst na podávání Ovesné vločky jemné 350 g Pistácie 70 g Quinoa (bílá nebo barevná) 300 g Rajčata konzervovaná 400 g (1 plechovka) Sušené brusinky 50 g Sušená rajčata naložená v oleji 250 g Špagety nebo jiné těstoviny 300 g Tahini 280–300 g Tortilly 6 ks	Kvas z lednice (žitný nebo špaldový) 1 lžička Chléb kváskový nebo oblíbené pečivo Čerstvá zelenina Listový salát oblíbený Moučkový cukr Pečicí papír 1 role Tvaroh ve vaničce nebo řecký jogurt