

Týdenní jídelníček

CHVÁTÁM, CHVÁTÁM... ANEB DO 30 MINUT NA STOLE

HLAVNÍ JÍDLA	SNÍDANĚ & SVAČINY
1. Expresní kuře na paprice 2. Nejsnazší zeleninové kari hotové za chvíli 3. Miso fazole 4. Uzená fazolová pomazánka s restovanou cibulkou 5. Quinoa salát s edamame a sezamovým dresinkem 6. Super zelené těstoviny	1. Čokoládová granola 2. Tvarohové placky z trouby 3. Kefírové lívance 4. Měkké tvarohové bochánky s borůvkami 5. Podmáslové bylinkové vafle 6. Semínkové svačínové sušenky

HLAVNÍ SUROVINY

- Fazole
- Tvaroh

MOJE TIPY NA OBMĚNY A ÚSPORU ČASU

- **Fazole** | Namočte si klidně rovnou dvě balení fazolí a uvařte je najednou. Fazole, které nyní nevyužijete, rozdělte po porcích a dejte do mrazáku. Vydrží vám tam 3 měsíce. Do všech receptů ale můžete samozřejmě použít fazole z plechovky.
- **Granola** | Celková doba přípravy granoly je sice delší, ale samotná příprava je na pár minut a navíc budete mít snídani nebo svačinu po celý týden bez práce.
- **Tvaroh** | Tvaroh se v tomto týdnu objevuje ve více receptech. Pokud koupíte větší balení, využijete ho nejen do placek a sušenek s borůvkami, ale servírujte ho i s granolou, lívanci nebo sušenkami.
- **Kari** | Nebojte se použít zeleninu, kterou doma zrovna máte. A nezapomeňte na zdroj bílkovin – maso, luštěniny, tofu, krevety.

Všechna jídla jsou vhodná do krabiček.

SEZNAM SUROVIN PRO 4 OSOBY

1) Mléčné a chlazené	4) Koření a dochucovadla
Cottage 200 g Kefír nebo podmáslí 525 ml Máslo 60 g Parmazán 50 g Smetana ke šlehání 100–150 ml Smetana zakysaná (16–18 %) nebo crème fraîche 150 g Tvaroh měkký v alobalu nebo ricotta 250 g Tvaroh ve vaničce (polotučný) 250 g + na podávání Vejce 5 ks Vývar zeleninový/kuřecí 1,4 l	Kari pasta 1–2 lžíce Kypřicí prášek 18 g Miso pasta světlá (shiro) 70 g Oregano sušené dle potřeby Paprika mletá sladká 1 lžíce Paprika uzená mletá 1 lžička Skořice mletá 2 lžíce Tamari nebo sójová omáčka dle chuti Chilli čerstvé nebo sušené (volitelně ke kari) dle chuti Rybí nebo ústřicová omáčka (volitelně ke kari) Vanilkový lusk ½ ks
2) Ovoce a zelenina	5) Maso a ryby
Bazalka čerstvá 2 hrsti Borůvky mražené 70 g Cherry rajčata 300 g Cibule 3 ks Citron 3 ks Čuketa 150 g (½ ks) Česnek 3–6 stroužků Edamame fazolky mražené 350 g Granátové jablko 1 ks Hrášek mražený 300 g Koriandr čerstvý hrst Paprika červená nebo kapie 500 g (3–4 ks) Petržel hladkolistá čerstvá hrst Zelenina na kari (dýně, batáty, mrkev, květák apod.) cca 1,2 kg	Kuřecí prsa 600 g (3 prsa)
3) Trvanlivé suroviny	6) Ostatní a k podávání
Čočka červená 70 g Cizrna (suchá) 140 g Čukr třtinový 105 g Čokoláda bílá 170–270 g Čokoláda vysokoprocentní (70–85 %) 100 g Dýňová mouka 50 g Fazole bílé máslové (suchá) 320 g Javorový sirup 110 g Kokosové chipsy (volitelně do granoly) dle chuti Kokosové mléko z plechovky 800 ml (2 plechovky) Mák nemletý (volitelně do sušenek) 15 g Med 150 g Mix semínek a ořechů (granola) 400 g Mix semínek do sušenek (slunečnicová, dýňová) Mouka hladká špaldová 595 g Ořechové máslo 100% 60 g Ovesné vločky 500 g Pistácie 70 g Pohanka syrová (mechanicky opracovaná) 200 g Rostlinný olej dle potřeby Quinoa (bílá, červená nebo mix) 280 g Sezam bílý (volitelně do sušenek) 15 g + na podávání Sušená rajčata naložená v oleji 4 ks Tahini 100 g Těstoviny 350–400 g	Avokádo Čerstvá zelenina Jasmínová rýže Oblíbené pečivo Ořechové máslo Pečicí papír 1 role Těstoviny nebo rýže (ke kuřeti na paprice) Tvaroh Tvrdý sýr Žervé nebo cottage