**Losos v teriyaki omáčce s bulgurem**

## Ingredience

* 300 g filetů z lososa
* 150 g suchého bulguru (případně jiné přílohy)
* 1 PL sezamu
* 1 jarní cibulka
* **na teriyaki omáčku:**
* 60 ml sójové omáčky  [(doporučuji tuto)](https://go.fitcipes.com/SOY_SAUCE_CS)
* 1-2 PL medu
* 1 PL rýžového octa (případně balzamikového)
* 1/2 ČL soli
* 2 prolisované stroužky česneku
* 2 PL vody
* 1 ČL nastrouhaného čerstvého zázvoru
* 1/4 ČL mletého pepře

## Postup

1. Bulgur zalijeme dvojnásobným objemem vroucí vody, zlehka ho osolíme a přikryjeme. Necháme ho přikrytý po dobu 10-15 minut, dokud nenasákne všechnu vodu.
2. Lososa zbavíme případné kůže a vložíme jej na hlubokou, nepřilnavou pánev. Pánev není třeba potírat olejem, losos se bude opékat na vlastním tuku. Pokud máte však méně spolehlivou pánev, klidně přidejte i trochu oleje.
3. Lososa opékáme přibližně 5 minut z obou stran.
4. Mezitím v malé misce smícháme dohromady všechny suroviny na omáčku.
5. Lososa na pánvi polijeme připravenou omáčkou a pak ho ještě 2 minuty vaříme v omáčce, přičemž ho v polovině znovu otočíme.
6. Hotového lososa s omáčkou podáváme spolu s uvařeným bulgurem a na závěr jídlo posypeme nasekanou jarní cibulkou a sezamem.

# Fit květáková míchaná vejce s pórkem

## Ingredience

* 6 vajec
* 400 g květáku
* 1/2 pórku
* 1 ČL oleje nebo másla  [(doporučuji tento)](https://go.fitcipes.com/OLIVE_OIL_CS)
* 1/2 ČL soli
* špetka mletého pepře a mletého kmínu
* čerstvé bylinky (dle chuti)

## Postup

1. Ve větší pánvi na rozpáleném oleji nebo másle zlehka osmahneme nasekaný pórek.
2. Poté přidáme nadrobno nakrájený květák a opečeme jej doměkka, okolo 5 minut.
3. V hrnku pomocí vidličky rozmícháme vajíčka.
4. Rozmíchaná vajíčka přidáme ke květáku.
5. Následně je osolíme a opepříme a za stálého míchání vaříme do zhoustnutí, přibližně 3 minuty. Vajíčka musí být po dovaření stále trochu lesklá, aby se příliš nevysušila.
6. Nakonec do jídla vmícháme i čerstvé bylinky a míchaná vejce můžeme podávat.

# Fit kuřecí tikka masala

## Ingredience

* 1 kg kuřecích prsou
* 50 g rajčatového protlaku
* 1 PL olivového oleje  [(doporučuji tento)](https://go.fitcipes.com/OLIVE_OIL_CS)
* 1 cibule
* 450 g sekaných rajčat (mohou být z konzervy)
* hrst petrželky
* 300 g bílého jogurtu (3% tuku)
* 4 ČL čerstvého, nastrouhaného zázvoru
* 6 stroužků česneku
* 2 ČL kurkumy
* 3 ČL koření garam masala
* 2 ČL mletého koriandru
* 1 ČL soli
* 1 ČL mletého kmínu
* špetka kardamomu

## Postup

1. V míse smícháme polovinu dávky jogurtu se všemi kořeními.
2. Přidáme na malé kousky nakrájené kuřecí maso, řádně ho smícháme s marinádou a přikryté ho necháme marinovat v lednici (ideálně přes noc).
3. Druhý den ve velkém hrnci na rozpáleném oleji osmahneme nadrobno nasekanou cibuli.
4. Přidáme sekaná rajčata, rajčatový protlak a směs chvíli mícháme.
5. Následně přidáme do omáčky marinované maso i s marinádou.
6. Maso s omáčkou dobře promícháme, přikryjeme a za občasného míchání dusíme po dobu 25 minut.
7. Potom maso odkryjeme, přidáme k němu prolisované stroužky česneku a odkryté ho vaříme ještě 5-10 minut.
8. Nakonec maso odstavíme z plotýnky a vmícháme do něj druhou část jogurtu.
9. Hotové kuřecí tikka masala podáváme spolu s uvařenou rýží (nejlépe druh basmati nebo jasmínová).

# Rychlý fit salát s tuňákem a avokádem

## Ingredience

* 200 g tuňáka (ve vlastní šťávě)  [(doporučuji tohoto)](https://go.fitcipes.com/TUNA_CS)
* 1 zralé avokádo
* 1/2 červené cibule
* 1 salátová okurka
* 1 PL olivového oleje  [(doporučuji tento)](https://go.fitcipes.com/OLIVE_OIL_CS)
* 1 PL citronové šťávy
* sůl, mletý pepř (dle chuti)
* petrželka (dle chuti)
* **volitelné:**
* řecký bílý jogurt nebo cottage sýr

## Postup

1. Avokádo a červenou cibuli očistíme, nakrájíme na malé kousky a dáme do mísy.
2. Následně k nim přidáme i omytou a nakrájenou salátovou okurku, tuňáka zbaveného nálevu, olivový olej a citronovou šťávu.
3. Salát dochutíme solí, pepřem a petrželkou podle chuti.
4. Salát dobře promícháme a nakonec do něj můžeme přidat například i cottage sýr či řecký bílý jogurt.

# Hovězí maso dušené na víně

## Ingredience

* 750 g hovězího masa
* 200 ml červeného vína
* 140 g rajčatového protlaku
* 1 velká cibule
* 1 PL kokosového oleje  [(doporučuji tento)](https://go.fitcipes.com/COCONUT_OIL_CS)
* 1 PL sladké mleté papriky
* 1 ČL mletého pepře
* 1 ČL mořské soli
* voda (podle potřeby)
* **volitelné přílohy:**
* celozrnné těstoviny
* quinoa  [(doporučuji tuto)](https://go.fitcipes.com/QUINOA_CS)
* kuskus, bulgur, pohanka, rýže  [(doporučuji tento)](https://go.fitcipes.com/BULGUR_CS)
* brambory/batáty
* mozzarella

## Postup

1. Ve větším hrnci na rozpáleném oleji zlehka osmahneme nadrobno nasekanou cibuli.
2. Přidáme na kostičky nakrájené hovězí maso a mícháme, dokud se na něm neuzavřou póry.
3. Následně maso opepříme, přidáme rajčatový protlak a nakonec červené víno.
4. Směs dobře promícháme, hrnec zakryjeme a maso dusíme alespoň 45 minut na slabém plameni doměkka.
5. Občas maso zkontrolujeme, promícháme a pokud je třeba, přilijeme trochu vody.
6. Když je maso měkké a začíná se trhat (cca 45-70 minut, záleží na mase a velikosti kousků), můžeme ho ještě dokořenit, dosolit podle chuti a podávat spolu se zvolenou oblohou.

# Salátový wrap - low carb

## Ingredience

* 2 listy hlávkového salátu
* 50 g kvalitní šunky
* 30 g plátkového sýra (např. ementálský)
* 1/4 avokáda
* 1/2 rajčata
* špetka mletého pepře

## Postup

1. Listy salátu opláchneme pod tekoucí vodou a necháme je okapat.
2. Avokádo očistíme a pomocí vidličky ho rozmačkáme na kaši.
3. Avokádovou kaši smícháme se špetkou mletého pepře a následně jí potřeme jeden ze salátových listů.
4. Potřený salátový list položíme na druhý, umytý list tak, aby se spolu slepily.
5. Na slepené salátové listy klademe plátky šunky a sýra a na závěr vložíme co nejtenčeji nakrájené plátky rajčat.
6. Salátové listy s náplní opatrně, co nejtěsněji srolujeme. Wrap můžeme překrojit na polovinu, případně jej zajistit špejlí, aby se neotvíral.

# Kuřecí nugetky v jogurtové krustě

## Ingredience

* 400 g kuřecích prsou
* 200 g mletých mandlí
* 200 g bílého jogurtu
* 1 lžička mořské soli
* 1 PL sušeného česneku
* špetka mletého pepře
* 2 PL strouhaného parmazánu (volitelné)
* **na omáčku:**
* 250 g bílého jogurtu
* 2 PL hořčice
* 1 PL medu

## Postup

1. Kuřecí prsa omyjeme a nakrájíme na menší kousíčky.
2. Jogurt v misce smícháme se solí, pepřem a strouhaným parmazánem.
3. Kuřecí kousíčky potřeme jogurtovou polevou a obalíme je v celozrnné strouhance (lze v kukuřičné strouhance nebo v mletých mandlích).
4. Obalené kousky poklademe na plech vyložený pečícím papírem a pečeme 30-35 minut na 190 °C dokřupava.
5. V polovině pečení lze kuřecí kousky na plechu otočit.
6. Omáčku si připravíme smícháním jogurtu, hořčice a medu.
7. Před podávaním ji můžeme nechat odležet v lednici.
8. Jako oblohu můžeme zvolit salát, brambory nebo rýži.

# Brokolicový salát s cottage, kukuřicí a tuňákem

## Ingredience

* 200 g brokolice (zhruba 1/2)
* 250 g cottage sýr
* 80 g kukuřice
* hrst salátu (zahradní, hlávkový, mix...)
* 30 g kešu ořechů  [(doporučuji tyto)](https://go.fitcipes.com/CASHEW_NUTS_CS)
* 1-2 stroužky česneku
* čerstvé bazalky
* špetka mořské soli
* špetka pepře
* špetka zázvorového koření
* 150 g tuňáka ve vlastní šťávě

## Postup

1. Syrovou brokolici nakrájíme najemno.
2. V misce smícháme cottage sýr kořením, kukuřicí a prolisovaným česnekem.
3. Přidáme brokolici a ochutíme solí.
4. Salát doporučuji servírovat tuňákem bez šťávy.

**Hovězí maso s hrachovou kaší a chřestem**

**Ingredience**

* 400 g hovězí panenky
* 200 g žlutého hrachu
* 400 g zeleného chřestu
* 4 PL rajčatového protlaku
* 2 PL sójové omáčky  [(doporučuji tuto)](https://go.fitcipes.com/SOY_SAUCE_CS)
* 100 ml vody
* 1 cibule
* 1 ČL kokosového oleje  [(doporučuji tento)](https://go.fitcipes.com/COCONUT_OIL_CS)
* 1 ČL sušeného česneku
* 1/2 mleté papriky
* špetka mletého pepře
* mořská sůl

## Postup

1. Hrách propláchneme, nasypeme do hrnce a zalijeme dvojnásobným množstvím vody. Lehce osolíme, přikryjeme a vaříme 40-60 minut, dokud hrách zcela změkne a zkašovatí.
2. Čas od času hrách pro jistotu promícháme, ať se nepřipálí.
3. V dalším kastrůlku na lžičce oleje osmahneme najemno nakrájenou cibuli.
4. Přidáme hovězí maso nakrájené na kostičky, zamícháme.
5. Přimícháme k němu rajčatový protlak, 100 ml vody, sójovou omáčku, sůl, sušený česnek, mletou papriku, špetku mletého pepře.
6. Maso za občasného míchání pod pokličkou dusíme 30-40 minut doměkka.
7. Pokud je zapotřebí, přilijeme více vody.
8. Zatímco vaříme kaši a maso, upečeme si chřest.
9. Chřest omyjeme a vložíme do zapékací mísy, lehce osolíme, opepříme a pečeme 15 minut na 180 °C.

# Jednoduchá pomazánka s pórkem a sardinkami

## Ingredience

* 250 g jemného tvarohu
* 150 g cream cheese (s nízkým obsahem tuku)
* 1 pórek
* 150 g sardinek (nebo tuňáka)
* 2 stroužky česneku
* sůl, mletý pepř, mletá červená paprika (dle chuti)

## Postup

1. Nejdříve spolu rozmícháme jemný tvaroh s cream cheese a prolisovanými stroužky česneku.
2. Následně k nim přidáme i sardinky zbavené oleje či nálevu a nadrobno nasekaný pórek.
3. Pomazánku na závěr dochutíme solí a pepřem podle chuti.
4. Před podáváním ji můžeme dát alespoň na 2 hodiny do chladničky, aby se chutě ještě lépe propojily.

# Večerní chléb (nízkosacharidový, bez lepku)

## Ingredience

* 4 PL psyllia
* 100 g najemno strouhaného sýra (např. mozzarella)
* 4 (L) vejce
* špetka mletého kmínu
* 1/2 ČL soli
* lněná semínka (volitelné)
* rozmarýn (volitelné)

## Postup

1. Všechny suroviny spolu pořádně rozmícháme v misce metličkou.
2. Těsto necháme 15 minut odstát, aby ztuhlo.
3. Vznikne nám husté a mazlavé těsto, které přemístíme pomocí špachtle na plech vyložený pečícím papírem a vytvarujeme z něj bochník.
4. Chléb pečeme 40-45 minut při 170 stupních dozlatova.