**Pohankové halušky s jogurtovo–žampiónovou omáčkou (3 porce)**

## Ingredience

* 250 g pohankové mouky  [(doporučuji tuto)](https://go.fitcipes.com/BUCKWHEAT_FLOUR_CS)
* 200 ml vody
* 1/2 ČL mořské soli  [(doporučuji tuto)](https://go.fitcipes.com/SALT_HIMALAYAN_CS)
* **na omáčku:**
* 300 g žampionů
* 200 g kvalitní šunky
* 100 g bílého jogurtu
* 50 g strouhaného sýra
* 1 cibule
* 1 PL sójové omáčky  [(doporučuji tuto)](https://go.fitcipes.com/SOY_SAUCE_CS)
* 1 ČL kokosového oleje  [(doporučuji tento)](https://go.fitcipes.com/COCONUT_OIL_CS)
* 1/2 ČL mořské soli bazalka  [(doporučuji tuto)](https://go.fitcipes.com/SALT_HIMALAYAN_CS)
* Bazalka

## Postup

1. V misce smícháme pohankovou mouku s mořskou solí a vodou.
2. V případě, že je směs příliš hustá, přilijeme více vody, naopak když je těsto řídké, přidáme pár lžic pohankové mouky.
3. Hotové těsto propasírujeme pomocí haluškovače do vařící vody a vaříme, dokud halušky nevyplavou na hladinu vody.
4. Následně halušky přecedíme a opláchneme.
5. V menším hrnci na lžíci oleje osmahneme najemno nasekanou cibuli dozlatova.
6. Přidáme omyté a nakrájené žampiony.
7. Za občasného míchání je dusíme 10 minut.
8. Následně přidáme nakrájenou šunku, nastrouhaný sýr, sójovou omáčku, sůl a bazalku.
9. Hrnec odstavíme z plamene a opatrně vmícháme bílý jogurt.

# Sýrové tofu na kuskuse s tuňákem (4 porce)

## Ingredience

* 400g bio tofu (nejlépe uzené)
* 100g strouhané mozzarelly
* 2 hrnky kuskusu  [(doporučuji tento)](https://go.fitcipes.com/COUSCOUS_CS)
* 250g tuňáka ve vlastní šťávě  [(doporučuji tohoto)](https://go.fitcipes.com/TUNA_CS)
* 1 ČL mořské soli
* **kuskusové koření:**
* 1/2 ČL mleté papriky
* 1/4 ČL koriandru
* 1/4 ČL česnekového koření
* špetka kurkumy  [(doporučuji tuto)](https://go.fitcipes.com/KURKUMA_CS)
* špetka mletého pepře
* špetka nového koření
* špetka skořice  [(doporučuji tuto cejlonskou)](https://go.fitcipes.com/CINNAMON_CS)
* špetka tymiánu

## Postup

1. Kuskus zalijeme 4 hrnky vody, opepříme, osolíme a uvaříme doměkka.
2. Tofu nakrájíme na menší kousky a opečeme na suché, rozehřáté pánvi dozlatova.
3. Ke konci tofu posypeme strouhaným sýrem a necháme ho na slabém plameni rozpustit.
4. Nakonec smícháme uvařený kuskus se sýrovým tofu a s tuňákem, můžeme ho doplnit o salát a podáváme.

# Pečená kuřecí prsa "Caprese" s rajčaty, bazalkou a mozzarellou (4 porce)

**Ingredience**

* 800 g (4 středně velké kusy) kuřecích prsou
* 200 g čerstvé mozzarelly
* hrst čerstvé bazalky
* 2 rajčata
* mletý pepř (dle chuti)
* sůl (dle chuti)
* česnekové koření (dle chuti)
* balzamikový ocet (volitelné)
* 1-2 PL olivového oleje  [(doporučuji tento)](https://go.fitcipes.com/OLIVE_OIL_CS)

## Postup

1. Kuřecí prsa z jedné strany rozřízneme, druhá strana by měla zůstat uzavřená, aby z ní suroviny nevypadávaly.
2. Maso z obou stran potřeme olivovým olejem a rukou do něj vmasírujeme pepř a sůl, podle chuti.
3. Rajčata a mozzarellu nakrájíme na tenké plátky.
4. Do každého kousku masa vložíme pár plátků mozzarelly a rajčata. Přidáme i bazalkové listy.
5. Naplněná kuřecí prsa vložíme do zapékací mísy.
6. Maso pečeme v předehřáté troubě asi 20 minut při 220 stupních, dokud nebude hotové. Po dopečení ho ještě necháme odležet alespoň 5 minut v zakryté míse.
7. Nakonec můžeme kuřecí prsa polít balzamikovým octem a podávat spolu s oblíbenou přílohou.

# Zdravý čočkový přívarek se sladkými bramborami (4 porce)

## Ingredience

* 200g čočky
* 2 sladké brambory
* 1 cibule
* 1 PL másla
* 2 bobkové listy
* 2 stroužky česneku
* 1 ČL soli  [(doporučuji tuto)](https://go.fitcipes.com/SALT_HIMALAYAN_CS)
* 1/4 lžičky mletého pepře
* 200 ml mléka

## Postup

1. Čočku propláchneme a namočíme do vody na 30 minut.
2. Po 30 minutách ji opět scedíme.
3. V hrnci rozpustíme lžíci másla a osmahneme nadrobno nasekanou cibuli.
4. Přidáme čočku, trochu zamícháme a zalijeme vodou (voda by měla být zhruba 2-3 cm nad čočkou).
5. Přívarek osolíme, opepříme a vaříme na mírném plameni do zhoustnutí, přibližně 20 minut. Pokud je třeba, přilijeme během vaření více vody.
6. Sladké brambory mezitím uvaříme na páře (zhruba 20 minut), případně upečeme v troubě doměkka (zhruba 30-40 minut).
7. Následně je oloupeme a nakrájíme na malé kostičky.
8. Polovinu sladkého bramboru rozmixujeme s mlékem a směs přimícháme do přívarku na zahuštění.
9. Zbývající nakrájené brambory přimícháme do přívarku na závěr, spolu s propasírovanými stroužky česneku.
10. Přívarek můžeme podávat samostatně, případně s celozrnným pečivem nebo masem.

# Fit masové kuličky v rajčatové omáčce (4 porce)

## Ingredience

* 500 g mletého krůtího (případně hovězího) masa
* 3 PL mouky (libovolné)
* 1 stroužek česneku
* 1 ČL hořčice
* sůl, mletý pepř (dle chuti)
* špetka drceného kmínu
* **Na omáčku:**
* 50 g strouhané mozzarelly (s nižším obsahem tuku)
* 300 ml rajčatového pyré
* 1 konzerva loupaných rajčat
* 1 cibule
* oregano, sůl, pepř (dle chuti)
* 1-2 stroužky česneku
* 250 g hnědé rýže  [(doporučuji tuto)](https://go.fitcipes.com/RICE_CS)
* 1 PL oleje  [(doporučuji tento)](https://go.fitcipes.com/OLIVE_OIL_CS)
* 2 ČL balzamikového octa

## Postup

1. Rýži osolíme, popřípadě opepříme podle chuti a uvaříme ji v dvojité dávce vody doměkka.
2. Z mletého masa, mouky, prolisovaného česneku, pepře a soli vytvoříme homogenní směs, ze které tvarujeme menší kuličky.
3. Masové kuličky ukládáme na plech vyložený papírem na pečení.
4. Pečeme je 15 minut při 190 stupních, dokud nejsou uprostřed dopečené.
5. Ve větším hrnci nebo v hluboké pánvi  [(doporučuji tuto)](https://go.fitcipes.com/PAN_CS) na rozpáleném oleji osmahneme nadrobno nakrájenou cibuli.
6. Přidáme rajčatové pyré, loupaná rajčata, sůl, koření, balzamikový ocet a prolisovaný česnek.
7. Omáčku necháme přejít varem a následně do ní přidáme upečené masové kuličky a posypeme je strouhanou mozzarellou.
8. Hrnec nebo pánev přikryjeme a kuličky dusíme v omáčce ještě 5 minut.
9. Masové kuličky podáváme spolu s rajčatovou omáčkou a uvařenou rýží.

# Barevná pánvička (2 porce)

## Ingredience

* 3 vejce
* 150 g brokolice
* 200 g cukety
* 200 g kvalitní šunky
* 1 rajče
* 40 g hrášku
* 40 g kukuřice
* 1 PL sójové omáčky  [(doporučuji tuto)](https://go.fitcipes.com/SOY_SAUCE_CS)
* sušený česnek
* pepř
* **volitelné přísady:**
* avokádo
* tuňák  [(doporučuji tohoto)](https://go.fitcipes.com/TUNA_CS)
* sýr
* tofu

## Postup

1. Zeleninu omyjeme, nakrájíme na menší kousky a vložíme na rozpálenou pánev.
2. Přidáme rozmíchané vajíčka, najemno nakrájenou šunku, hrášek, kukuřici a za občasného míchání opékáme zhruba 5 minut.
3. Nakonec vlijeme sójovou omáčku, dochutíme pepřem.
4. Povaříme další 2 minuty a jídlo je připravené k servírovaní.

# Fit krémové těstoviny s cuketou (4 porce)

## Ingredience

* 400 g celozrnných těstovin  [(doporučuji tyto)](https://go.fitcipes.com/SPELT_PASTA_CS)
* 500 g nastrouhané cukety
* 100 g strouhané mozzarelly (nebo jiného sýra)
* 380 ml mléka (jakéhokoli)
* 1 PL másla
* 2 PL mouky (libovolné)
* sůl, mletý pepř (dle chuti)
* 2 stroužky česneku
* 400 g tuňáka (můžete vynechat)  [(doporučuji tohoto)](https://go.fitcipes.com/TUNA_CS)

## Postup

1. Těstoviny uvaříme v osolené vroucí vodě doměkka. Následně je přecedíme.
2. Malé množství mléka smícháme s 2 lžícemi mouky.
3. V hrnci od těstovin na mírném plameni ohřejeme zbylé mléko.
4. Přidáme do něj máslo, mléko rozmíchané s moukou, prolisované stroužky česneku, sůl, pepř a necháme přejít varem.
5. Následně do omáčky vmícháme sýr tak, aby zcela roztál a omáčku ještě více zahustil.
6. Nakonec do omáčky vmícháme nastrouhanou cuketu, uvařené těstoviny a vše dohromady dobře promícháme.
7. Těstoviny můžeme podávat spolu s tuňákem.

# Brokolicové placky s křenovým cottage dipem (2 porce)

## Ingredience

* 150 g brokolice
* 3 vejce
* 40 g ovesných vloček (nebo celozrnné mouky)  [(doporučuji tyto)](https://go.fitcipes.com/OATS_CS)
* 40 g strouhaného sýra
* **na dip:**
* 200 g cottage sýru
* 1 PL křenu
* 1 ČL hořčice
* 20 g sušených rajčat

## Postup

1. Ovesné vločky rozmixujeme na „mouku“.
2. Přidáme brokolici, vajíčka, sýr a vše dále mixujeme na co nejhladší těsto.
3. Vzniklou hmotu dávkujeme na rozpálenou nepřilnavou pánev.
4. Použijeme pánev na lívance, pokud ji nemáte, tak formujeme z těsta placky velikosti lívanců a smažíme je z obou stran po jedné minutě dozlatova.
5. Pokud má vaše pánev tendenci k připékání, raději ji před dávkovaním těsta natřeme tenkou vrstvou oleje.
6. V malé misce rozmícháme cottage sýr s křenem, hořčicí a sušenými rajčaty, které si nakrájíme na malé kostičky.
7. Placky podáváme teplé s připraveným dipem.

# Tortilly z kokosové mouky plněné kuřecím masem, špenátem, cottage sýrem a sušenými rajčaty (4 porce)

## Ingredience

* 400 g kuřecích prsou
* 1 cibule
* 1 lžíce kokosového oleje  [(doporučuji tento)](https://go.fitcipes.com/COCONUT_OIL_CS)
* 1 PL sójové omáčky  [(doporučuji tuto)](https://go.fitcipes.com/SOY_SAUCE_CS)
* 1 ČL sušeného česneku
* 1/2 ČL mořské soli
* špetka zázvorového koření
* špetka mletého pepře
* špetka kurkumy
* **Na oblohu:**
* 150 g cottage sýru
* 4 hrsti špenátu
* 4 PL sušených rajčat
* **Na tortilly:**
* 1/2 hrnku kokosové mouky  [(doporučuji tuto)](https://go.fitcipes.com/COCONUT_FLOUR_CS)
* 4 vejce
* 2/3 hrnku vody
* 1/2 ČL mořské soli
* sušená bazalka

## Postup

1. V hlubším kastrůlku na kokosovém oleji osmahneme najemno nakrájenou cibuli.
2. Přidáme na nudličky nakrájená kuřecí prsa, krátce je orestujeme a podlijeme trochou vody.
3. Maso pokličkou přikryjeme a občas promícháme.
4. Po 15 minutách přidáme pepř, sůl a dusíme dalších 5-10 minut.
5. Pokud je to zapotřebí, podlijeme jej trochou vody.
6. V misce smícháme kokosovou mouku se solí, sušenou bazalkou (případně i sušeným česnekem), rozšlehaným vajíčkem a vodou.
7. Vznikne hustší těsto, které necháme 5 minut odstát, dokud mouka do sebe nenasákne všechny tekutiny.
8. Těsto dávkujeme na nepřilnavou pánev (může být jemně potřená olejem) do tvaru tortill.
9. Doporučuji dělat tortilly tlusté asi 0,5 cm a ne příliš velké, aby se netrhaly.
10. Každou tortillu pečeme na slabém plameni z obou stran po dobu 1-2 minut.
11. Tortilly podáváme spolu s kuřecím masem, cottage sýrem, špenátem a posypané sušenými rajčaty.

# Omeletové rolky

## Ingredience

* 2 vejce
* 30 g strouhané mozzarelly
* 60 g kvalitní šunky
* hrst salátu
* špetka mletého pepře

## Postup

1. Vejce rozšleháme s jemně nastrouhaným sýrem a mletým pepřem.
2. Směs nalijeme na rozehřátou nepřilnavou pánev a z obou stran opečeme dozlatova.
3. Hotovou omeletovou placku přemístíme na talíř, poklademe na ní šunku a salát, srolujeme do ruličky, překrojíme na půlku a podáváme ještě teplou.