**BBQ kuřecí prsa ve špaldové placce (4 porce)**

## Ingredience

* 400 g kuřecích prsou
* 50 g rajčatového protlaku
* 1 cibule
* 3 PL worchestrové omáčky
* 2 PL octa
* 1 PL hořčice
* 1 PL medu  [(doporučuji tento)](https://go.fitcipes.com/HONEY_CS)
* 1 PL oleje
* mořská sůl
* pepř
* mletá paprika
* **na oblohu:**
* 100 g strouhaného sýra
* salát
* **na placky:**
* 1 1/2 hrnku špaldové mouky  [(doporučuji tuto)](https://go.fitcipes.com/SPELT_FLOUR_CS)
* 1/2 hrnku teplé vody
* 2 PL olivového oleje  [(doporučuji tento)](https://go.fitcipes.com/OLIVE_OIL_CS)
* 1 ČL mořské soli

## Postup

1. V kastrůlku rozehřejeme olej a zlehka na něm osmahneme najemno nakrájenou cibuli.
2. Přidáme na malé kostičky nakrájená kuřecí prsa, zamícháme, přidáme rajčatový protlak, koření, dle chuti sůl a zalijeme vodou tak, aby hladina byla těsně nad kuřecím masem.
3. Maso vaříme odkryté po dobu 20 minut.
4. Poté přidáme worchestrovou omáčku, med, ocet, hořčicí a vše za občasného míchání dál vaříme, dokud se maso nerozpadá a omáčka nedosáhne požadované konzistence.
5. V misce rozmícháme špaldovou mouku s teplou vodou, dochutíme mořskou solí a olivovým olejem.
6. Ze vzniklého těsta tvarujeme kuličky, které vyválíme na placku.
7. Pokud by se těsto příliš lepilo, lze placky vyválet mezi dvěma listy papíru na pečení.
8. Následně každou placku opečeme na suché pánvi, zhruba po jedné minutě z každé strany.
9. Uvedené množství surovin by nám mělo vystačit na čtyři větší placky.
10. Na upečené placky poklademe salát, kuřecí maso, povrch posypeme sýrem a podáváme ještě teplé.

# Tuňákovo-avokádový salát s cottage sýrem a pohankou (4 porce)

## Ingredience

* 350 g cottage sýr
* 300 g tuňáka ve vlastní šťávě  [(doporučuji tohoto)](https://go.fitcipes.com/TUNA_CS)
* 100 g suché pohanky  [(doporučuji tuto)](https://go.fitcipes.com/BUCKWHEAT_CS)
* 2 avokáda
* rajčata (volitelné)
* 1 PL česnekového koření
* špetka mořské soli  [(doporučuji tuto)](https://go.fitcipes.com/SALT_HIMALAYAN_CS)

## Postup

1. Pohanku propláchneme, zalijeme dvěma díly vody a uvaříme doměkka (zhruba 15 minut).
2. Uvařenou pohanku smícháme s tuňákem bez šťávy, avokádem nakrájeným na kostky, solí, česnekovým kořením a nakonec i s cottage sýrem.
3. Dle chuti můžeme přidat nadrobno nakrájená rajčata či sušená rajčata.
4. Salát můžeme podávat teplý nebo studený.

# Pečený losos s tzatziki a jáhlami (4 porce)

## Ingredience

* 800 g filety z lososa
* 1 ČL olivového oleje  [(doporučuji tento)](https://go.fitcipes.com/OLIVE_OIL_CS)
* 1/2 ČL mořské soli
* 2 stroužky česneku
* 1 PL horčice
* 1 PL citronové šťávy
* 1 PL sójové omáčky  [(doporučuji tuto)](https://go.fitcipes.com/SOY_SAUCE_CS)
* **na jáhly:**
* 1,5 hrnku jáhel  [(doporučuji tohle)](https://go.fitcipes.com/MILLET_CS)
* 3 hrnky zeleninového vývaru
* mořská sůl (podle potřeby)
* **na tzatziki omáčku:**
* 1 menší salátová okurka
* 3 stroužky česneku
* 250 g řeckého bílého jogurtu
* 1 ČL octa
* mořská sůl (dle chuti)
* špetka mletého pepře

## Postup

1. Jako první připravíme tzatziki.
2. Okurku omyjeme a spolu se slupkou najemno nastrouháme.
3. Nastrouhanou okurku přemístíme do sítka, osolíme a po 5 minutách ji přecedíme tak, abychom se zbavili co nejvíce vody.
4. Následně smícháme přecezenou okurku s řeckým jogurtem, prolisovanými stroužky česneku, octem a na závěr omáčku ještě dochutíme solí a pepřem.
5. Hotovou omáčku zatím odložíme do chladničky.
6. Do zapékací mísy poklademe omyté filety z lososa, které potřeme marinádou připravenou smícháním olivového oleje, citronové šťávy, sójové omáčky, hořčice, soli a prolisovaných stroužků česneku.
7. Takto připraveného lososa pečeme 15-20 minut při 200 stupních.
8. Jáhly propláchneme a přidáme do vroucího zeleninového vývaru.
9. Jáhly dusíme na mírném plameni zhruba 15 minut, dokud nepohltí veškerou vodu.
10. V případě potřeby je ke konci ještě dosolíme.
11. Nakonec lososa servírujeme spolu s uvařenými jáhlami, tzatziki omáčkou a například i salátem.

# Cuketovo-čočkový přívarek s mrkví (4 porce)

## Ingredience

* 2 středně velké cukety
* 200 g loupané červené čočky
* 200 g mrkve
* 1 cibule
* 1 PL kokosového oleje  [(doporučuji tento)](https://go.fitcipes.com/COCONUT_OIL_CS)
* 200 ml mléka (případně více, podle potřeby)
* 1-2 PL libovolné mouky (nebo škrobu)
* 1 ČL soli  [(doporučuji tuto)](https://go.fitcipes.com/SALT_HIMALAYAN_CS)
* 1 lžička mleté sladké papriky
* 1 ČL mletého pepře
* špetka mletého kmínu
* 2 stroužky česneku

## Postup

1. Ve větším hrnci na rozpáleném oleji zlehka osmahneme nadrobno nakrájenou cibuli.
2. Přidáme čočku, koření, sůl, chvíli mícháme a zalijeme dvojnásobným množstvím vody.
3. Po přibližně 15 minutách k čočce přidáme i nahrubo nastrouhanou cuketu a mrkev.
4. Přívarek vaříme, dokud zelenina zcela nezměkne, zhruba 10 minut.
5. Nakonec do zahuštěné omáčky vmícháme i prolisované stroužky česneku a mléko rozmíchané s moukou nebo škrobem.
6. Přívarek necháme přejít varem a v případě potřeby ho ještě zalijeme mlékem, případně zahustíme moukou či škrobem.
7. Přívarek podáváme spolu s volským okem, celozrnným pečivem nebo bramborami.

# Kari kuřecí stehna s jablkem (2 porce)

## Ingredience

* 300 g kuřecích stehen (bez kůže a kostí)
* 1 velké jablko
* 1 cibule
* 1 hrnek vody
* 2 PL hořčice
* 1 ČL kokosového oleje  [(doporučuji tento)](https://go.fitcipes.com/COCONUT_OIL_CS)
* 2 ČL kari koření  [(doporučuji toto)](https://go.fitcipes.com/CURRY_CS)
* 2 ČL sójové omáčky  [(doporučuji tuto)](https://go.fitcipes.com/SOY_SAUCE_CS)

## Postup

1. V hrnci rozehřejeme lžičku kokosového oleje a lehce na něm osmahneme najemno nakrájenou cibuli dozlatova.
2. Přidáme na kostičky nakrájené kuřecí maso, jablko, sójovou omáčku, kari koření, dvě lžíce hořčice a vše zalijeme hrnkem vody.
3. Maso přikryjeme pokličkou a za občasného míchání ho dusíme po dobu 25 minut.
4. Kontrolujeme, aby se maso nepřipalovalo, pokud je vody méně, dolijeme ji a častěji zamícháme.
5. Tip: kdo chce, může omáčku zahustit a zjemnit řeckým jogurtem.
6. Hotové maso můžeme podávat s rýží či kuskusem.

# Nízkosacharidový kubánský sendvič (1 porce)

## Ingredience

* **na sendvič (tedy 2 upečené housky):**
* 2 vejce
* 2 lžíce kokosové mouky  [(doporučuji tuto)](https://go.fitcipes.com/COCONUT_FLOUR_CS)
* 2 PL mléka
* špetka jedlé sody
* špetka mořské soli  [(doporučuji tuto)](https://go.fitcipes.com/SALT_HIMALAYAN_CS)
* bazalka
* **Na náplň:**
* 100 g kvalitní šunky
* 40 g strouhané mozzarelly
* 1 PL hořčice
* 3 kyselé okurky

## Postup

1. V misce dohromady smícháme všechny ingredience určené na sendvič.
2. Vznikne nám hustší těsto, které necháme 5 minut odstát.
3. Těsto dávkujeme na nepřilnavou pánev spíš do tenkého, podlouhlého tvaru nebo do tvaru lívanců a opékáme 1-2 minuty z každé strany dozlatova.
4. Pokud se těsto při obracení rozlije do stran, opatrně jej vtlačíme zpět do původního tvaru a dopečeme.
5. Těsto by mělo vystačit na 2 housky.
6. Na jedné housce necháme roztopit nastrouhaný sýr.
7. Druhou potřeme hořčicí a poklademe na ní najemno nakrájené kyselé okurky.
8. Na rozpálené pánvi šunku zlehka opečeme z obou stran a vložíme mezi obě housky.
9. Sendvič podáváme teplý.

# Květákový nákyp s kuřecím masem a balzamikovou cibulí (2 porce)

## Ingredience

* 200 g kuřecích prsou
* 1 květák
* 50 g strouhaného sýra
* 150 g bílého jogurtu
* 1 PL olivového oleje  [(doporučuji tento)](https://go.fitcipes.com/OLIVE_OIL_CS)
* 2 ČL mleté papriky
* 1 ČL sušeného česneku
* 1 ČL mořské soli
* bazalka
* olivy, sušená rajčata (volitelné)
* **na balzamikovou cibuli:**
* 1 cibule
* 3-4 PL balzamikového octa
* 5 PL vody
* špetka mořské soli  [(doporučuji tuto)](https://go.fitcipes.com/SALT_HIMALAYAN_CS)
* špetka mletého pepře

## Postup

1. Maso nakrájíme na malé kostičky, květák rozkrájíme na menší růžičky a dáme je do misky, kde jsme si předem smíchali lžící olivového oleje, jogurt, koření a sůl.
2. Můžeme přidat i olivy a sušená rajčata.
3. Směs dobře promícháme, aby bylo koření všude rovnoměrně přidané.
4. Připravenou směs nalijeme do (skleněné) zapékací mísy, posypeme strouhaným sýrem, přikryjeme alobalem a pečeme 45-50 minut na 205 °C, aby se maso upeklo.
5. Zatím si v malém hrnci připravíme balzamikovou cibuli.
6. Cibuli nakrájíme na kolečka, vložíme ji do hrnce s 3 lžícemi vody, solí a mletým pepřem.
7. Chvíli ji vaříme na silném plameni, později, když začne měknout, plamen ztlumíme.
8. Přidáme balzamikový ocet a za častého míchání cibuli dusíme.
9. Podle potřeby můžeme dolít několik lžic vody.
10. Když dostatečně změkne (zhruba po 8 minutách), odstavíme ji z plamene.
11. Konzistence by měla být polořídká.
12. Upečený nákyp necháme alespoň 5 minut vychladnout, pak jej opatrně servírujeme a polijeme balsamikovou cibulí a výpekem.

# Hnědá rýže s tuňákem a kukuřicí (2 porce)

**Ingredience**

* 100g hnědé rýže
* 150g tuňáka v olivovém oleji  [(doporučuji tohoto)](https://go.fitcipes.com/TUNA_CS)
* 100g kukuřice
* mořská sůl, mletý pepř, bazalka
* 1/2 cibule
* 1 ČL kokosového oleje  [(doporučuji tento)](https://go.fitcipes.com/COCONUT_OIL_CS)

## Postup

1. V menším hrnci rozpustíme kokosový olej a zlehka na něm osmahneme cibuli nakrájenou nadrobno.
2. Přidáme do hrnce rýži, zalijeme stejnou částí vody, osolíme, opepříme a necháme vařit na mírném plameni, dokud rýže nevsákne všechnu vodu.
3. Uvařenou rýži nakonec smícháme s kukuřicí a tuňákem v olivovém oleji a podáváme teplé.

# Fit špenátové palačinky s tvarohem a uzeným lososem (2 porce)

## Ingredience

* 300 g rozmrazeného špenátového pyré
* 130 g celozrnné špaldové nebo pohankové mouky
* 200-250 ml mléka
* 1 vejce (můžeme vynechat)
* 1/2 ČL soli
* 1 PL oleje (k potírání pánve)
* **na náplň:**
* 250 g jemného tvarohu
* špetka soli
* 150 g plátků uzeného lososa

## Postup

1. V misce smícháme dohromady rozmrazený špenát se zvolenou moukou, solí, 200 ml mléka a vajíčkem, dohladka. Pokud je náhodou těsto příliš husté, přidáme ještě 50 ml mléka.
2. Těsto dávkujeme po částech na rozpálenou a olejem potřenou pánev, a palačinky opékáme 2 minuty z každé strany.
3. Když jsou palačinky hotové, každou potřeme z jedné strany tvarohem rozmíchaným s trochou soli a dovnitř uložíme kousek uzeného lososa.
4. Palačinky srolujeme a podáváme ideálně teplé.

# Lilkový sendvič v ovesném těstíčku plněný kozím sýrem (4 porce)

## Ingredience

* 1 lilek
* 8-10 lžic ovesné mouky (rozmixovaných ovesných vloček) [(doporučuji tyto)](https://go.fitcipes.com/OATS_CS)
* 1 velké vejce
* 100 g kozího sýra
* špetka mořské soli  [(doporučuji tuto)](https://go.fitcipes.com/SALT_HIMALAYAN_CS)
* špetka mletého pepře

## Postup

1. Lilek omyjeme a nakrájíme na kolečka (8 ks).
2. V misce rozšleháme vejce se špetkou soli a mletým pepřem.
3. Kolečka lilku potřeme vajíčkem z každé strany a obalíme v ovesné mouce.
4. Obalené kolečka pokládáme na plech na pečení nebo do zapékací mísy, jeden vedle druhého a pečeme 30-40 minut na 200 °C.
5. Tip: každé druhé kolečko lilku potřeme kouskem kozího sýra. Podáváme samostatně nebo se salátem.