**Kuřecí maso se zeleninou v hořčicové omáčce (4 porce)**

## Ingredience

* 600 g kuřecích prsou
* 250 g fazolových lusků (zelených nebo žlutých)
* 250 g hub (např. hnědé žampiony)
* 1 cibule
* 1 PL olivového oleje
* 2 stroužky česneku
* 1/2 ČL soli
* 1/4 ČL mletého pepře
* 2 PL dijonské hořčice
* 200 g zakysané smetany (s nižším obsahem tuku)
* 100 ml vody
* 1 jarní cibulka

## Postup

1. V hrnci na rozpáleném oleji osmahneme nadrobno nasekanou cibuli dosklovata.
2. Poté přidáme na kostičky nakrájené kuřecí maso a opékáme ho na cibulce přibližně 2 minuty.
3. K masu přidáme fazolky, nakrájené houby, hořčici a okořeníme, maso podlijeme 100 ml vody a odkryté vaříme po dobu 15 minut. Občas ho promícháme a v případě potřeby podléváme vodou.
4. Po 15 minutách přidáme i prolisované stroužky česneku, sůl, kysanou smetanu a vaříme ještě 5 minut.
5. Hotové maso se zeleninou podáváme spolu s rýží či jinou přílohou, posypané jarní cibulkou.

# Výborný avokádovo-vajíčkový salát (2 porce)

## Ingredience

* 4 vejce
* 1 avokádo
* 200 g cottage sýra
* 40 g kukuřice
* 30 g sušených rajčat
* špetka mořské soli
* špetka sušeného česneku
* špetka mletého pepře
* jarní cibulka
* salátové listy

## Postup

1. Vajíčka ve vodě uvaříme natvrdo (zhruba 8 minut).
2. Necháme je vychladnout, oloupeme je, nakrájíme na malé kostičky a přesypeme do misky.
3. Přidáme očištěné a najemno nakrájené avokádo, jarní cibulku, cottage sýr, sušená rajčata, kukuřici, sůl a pepř.
4. Salát promícháme a pokud je třeba, dochutíme dle potřeby.
5. Tip: salát můžeme podávat v salátových listech.

# Asijský teplý salát s kousky lososa (2 porce)

## Ingredience

* 30 g arašídů
* 1 zralé avokádo
* 1 jarní cibulka
* 200 g filet z lososa
* 150 g asijského salátu (mix nastrouhané mrkve, ledového salátu, kapusty a pórku)
* 130 g suchého bulguru nebo quinoy
* **na omáčku:**
* 1/4 ČL soli
* šťáva z 1/2 citronu
* 1 PL balzamikového nebo rýžového octa
* špetka mletého pepře

## Postup

1. Lososa omyjeme pod tekoucí vodou a uložíme do zapékací mísy. Můžeme ho zlehka osolit a opepřit.
2. Pečeme jej přikrytý alobalem 15 minut při 200 stupních.
3. Bulgur nebo quinou uvaříme v dvojnásobném objemu vody doměkka (přibližně 12 minut).
4. V míse smícháme suroviny na omáčku dohromady.
5. Přidáme asijský mix zeleniny, nadrobno nakrájené avokádo, nasekanou jarní cibulku a arašídy.
6. Nakonec přidáme i uvařený bulgur či quinou a na malé kousky nakrájeného, upečeného lososa.
7. Salát dobře promícháme, aby se chutě propojily a můžeme jej ihned servírovat.

# Sýrovo tvarohové placky se šunkou anebo s tuňákem (6ks)

## Ingredience

* 150 g jemného tvarohu
* 80 g strouhaného sýra
* 100 g šunky nebo tuňáka ve vlastní šťávě  [(doporučuji tohoto)](https://go.fitcipes.com/TUNA_CS)
* 1 vejce
* 1/4 ČL červené papriky
* 1/4 ČL mořské soli  [(doporučuji tuto)](https://go.fitcipes.com/SALT_HIMALAYAN_CS)
* sušená rajčata (volitelné)
* V misce smícháme tvaroh, strouhaný sýr, pepř, sůl a vejce.
* Nakonec přimícháme tuňáka zbaveného šťávy anebo najemno nakrájenou kvalitní šunku.
* Těsto dávkujeme na plech vyložený pečícím papírem do tvaru placek a pečeme je zhruba 35-40 minut na 190 °C dozlatova.

# Kuřecí rolky s příchutí pizzy (2 porce)

## Ingredience

* 300 g kuřecích prsou
* 80 g strouhané mozzarelly
* 3 PL rajčatového protlaku
* 3 PL vody
* 1 ČL sušeného česneku
* 1/2 ČL mořské soli
* bazalka
* **volitelné:**
* olivy
* kukuřice
* žampiony

## Postup

1. V malé misce smícháme rajčatový protlak s vodou, solí, pepřem, sušeným česnekem a s najemno nakrájenou bazalkou.
2. Kuřecí prsa omyjeme, nakrájíme na tenké a dlouhé plátky.
3. Jednu stranu potřeme rajčatovou omáčkou a posypeme sýrem.
4. Pokud chceme, můžeme přidat žampiony, olivy a kukuřici.
5. Kuřecí plát opatrně srolujeme a propíchneme špejlí, aby se nerozpadl.
6. Pokud nám ještě stranou zbyl sýr, můžeme jím rolky posypat.
7. Kuřecí rolky pečeme 30-35 minut na 180 °C dozlatova.
8. Doporučuji je podávat se salátem a s rýží.

# Zeleninový salát s tuňákem, hráškem a sýrem (2 porce)

## Ingredience

* 150 g tuňáka v olivovém oleji
* 100 g bílého řeckého jogurtu
* 100 g hrášku
* 50 g kukuřice
* 40 g strouhaného sýra (mozzarella)
* 2 hrsti hlávkového salátu
* 5 kyselých okurek
* 1 rajče
* 1 lžíce hořčice
* 1 lžíce kečupu (bez cukru)
* 1 stroužek prolisovaného česneku
* Salát omyjeme a najemno nakrájíme.
* V misce ho lehce smícháme se všemi ostatními ingrediencemi.
* Salát chutná nejlépe ihned po dokončení.

# Hovězí maso s brokolicí (2 porce)

## Ingredience

* 300 g brokolice
* 200 g hovězí panenky
* 1 cibule
* 1 PL másla
* 1 hrnek vody
* 4 PL slunečnicových semínek
* 4 PL sójové omáčky
* 2 PL pomerančové kůry
* 1 PL medu
* 1 PL škrobu (nebo tapiokové mouky)
* 1/2 ČL zázvorového koření
* 2 stroužky česneku
* špetka chilli koření
* V hrnci nebo ve woku rozehřejeme lžíci másla a osmahneme najemno nakrájenou cibuli dozlatova.
* Přidáme na kousíčky nakrájenou hovězí panenku, minutu ji na cibulce opečeme a následně vše zalijeme hrnkem vody.
* Maso přikryjeme a dusíme na mírném plameni 20 minut.
* Pokud by se voda odpařila, dolijeme.
* K masu přidáme brokolici, přikryjeme pokličkou a dusíme dál.
* Brokolice s masem by měly být těsně pod hladinou vody.
* V misce připravíme omáčku.
* Smícháme sójovou omáčku s medem, zázvorovým kořením, pomerančovou kůru, špetkou chilli koření, prolisovanými stroužky česneku a škrobem (případně s tapiokovou moukou).
* Omáčku přilijeme k masu s brokolicí, vše promícháme, přisypeme slunečnicová semínka a za občasného míchání dusíme posledních 5 minut.
* Pokud by jsme chtěli řidší omáčku, dolijeme trochu vody.
* Hotové jídlo chutná nejlépe s rýží, kuskusem nebo bulgurem.

# Pečená tuňáková omeleta (2 porce)

## Ingredience

* 150 g tuňáka ve vlastní šťávě
* 1 cuketa
* 1/2 cibule
* 2 česnekové stroužky
* 4 vejce
* 40 g strouhaného sýra (např. mozzarella)
* 2 PL špaldové mouky (lze vynechat)
* 1 ČL mořské soli
* 1/4 ČL mleté červené papriky
* 1/4 ČL mletého pepře
1. Cuketu a cibuli najemno nastrouháme anebo nakrájime, smícháme spolu tuňákem (zbaveným vody), prolisovaným česnekem a vejci.
2. Nakonec přidáme všechny ostatní ingredience a promícháme.
3. Takto připravené těsto nalijeme do formy nejlépe silikonové nebo s použitím pečícího papíru.
4. Pečeme asi 30-40 minut na 180 stupňů dozlatova.
5. Upečenou omeletu necháme alespoň 5 min. vychladnout.
6. Tip: Chutná skvěle pokud ještě teplou omeletu posypete strouhaným sýrem.

# Kuřecí prsa s hráškem, cuketou, kukuřicí a mozzarellou (2 porce)

## Ingredience

* 300 g kuřecích prsou
* 1 cuketa
* 300 g hrášku (nebo hrachových lusků)
* 100 g kukuřice
* 150 g mozzarelly (nejlépe v kuličkách)
* cherry rajčata (volitelné)
* 1 ČL kokosového oleje
* mořská sůl, pepř, sušený česnek
* V hluboké nepřilnavé pávni rozehřejeme kokosový olej.
* Přidáme najemno nakrájená kuřecí prsa a na mírném plameni je opečeme.
* Když se zbarví dozlatova, přimícháme k nim jemně nakrájenou cuketu, hrášek s kukuřicí.
* Dochutíme solí, pepřem.
* Pánev odstavíme, k opečeným kuřecím prsům přisypeme kuličky z mozzarelly a rajčata,
* Podávame teplé.

# Zapékané lilkové a cuketové plátky v rajčatovo-sýrové omáčce (4 porce)

## Ingredience

* 500 g rajčatového pyré
* 1 větší lilek
* 2 menší cukety
* oregano nebo bazalka (dle chuti)
* 2 stroužky česneku
* 200 g ricotty (s nízkým obsahem tuku)
* 100 g strouhané mozzarelly
* 1 ČL soli
* **volitelné suroviny:**
* tuňák
* tofu
* kuřecí maso
* V misce rozmícháme rajčatové pyré spolu s prolisovanými stroužky česneku, solí a oreganem či bazalkou.
* Lilek a cukety omyjeme, očistíme a nakrájíme na tenké plátky.
* Na dno zapékací formy (s rozměry kolem 30x25 cm) klademe první vrstvu připravené zeleniny.
* Na plátky rozetřeme tenkou vrstvu rajčatové omáčky.
* Rajčatovou omáčku posypeme buď strouhaným sýrem nebo malým množstvím ricotty.
* Potom opět navrstvíme nakrájenou zeleninu, rajčatovou omáčku a střídáme strouhaný sýr s ricottou.
* Pokračujeme, dokud nespotřebujeme všechny suroviny. Poslední vrstvou by měla být rajčatová omáčka posypaná sýrem.