PRO FIT Team

RECEPTI

za čudovite nizkokalorične jedi

PRO FIT Team

pro-fit-team.com

Poslanstvo Pro-FIT Teama je zagovarjati dolgoročno uspešno, uravnoteženo in okusno zdravo prehranjevanje, ki zajema izbiro kakovostnih, lokalnih in pretežno neprocesiranih živil. Že vrsto let objavljamo in pripravljamo različne FIT-recepte, ki so enostavni za pripravo, ker razumemo, da ne boste v kuhinji vsak dan preživljali več ur za pripravo svojih obrokov. Želimo vam ponuditi sveže zamisli za vaše FIT-obroke, s katerimi si boste pomagali na poti do vaših ciljev –zdravega življenjskega sloga.

S tem namenom smo za vas pripravili zbirko 80 receptov, ki zajemajo različne obroke za zajtrk, kosilo in večerjo, poskrbeli pa smo tudi za sladkosnede in dodali še nekaj okusnih sladic, s katerimi se lahko posladkate brez slabe vesti.

Jernej Kos, soustanovitelj Pro-FIT Team-a

IZJAVA O ZAVRNITVI ODGOVORNOSTI

Založnik/avtor ni odgovoren za kakršnekoli specifične zdravstvene ali alergološke težave posameznikov, ki bi se pojavile kot rezultat sledenja zbirki FIT-receptov. Bolezenska stanja, ki zahtevajo nadzor ali pri katerih imajo lahko določena živila stranske učinke, morajo posamezniki nadzorovati in predhodno diskutirati z usposobljenim medicinskim ali zdravstvenim osebjem. To velja ne glede na to, ali so posamezniki receptom natančno sledili ali jih modificirali, da ustrezajo prehranskih zahtevam posameznika. Informacije, ki jih podajamo v zbirki FIT-receptov, nikakor ne nadomestijo morebitnih zdravniških navodil in napotkov. Za slike, uporabljene v zbirki FIT-receptov, si ne lastimo avtorskih pravic.

PLESKAVICE
z bučkinimi rezanci

Čas priprave: **10 min**
Čas kuhanja: **15 min**
Skupen čas: **25 min**

Porcije: **4** Kalorije: **371 kcal**

SESTAVINE:

- ≈ 560 g mletega puranjega mesa
- 4 sesekljani stroki česna
- 1/2 žlice italijanske začimbne mešanice
- 1/2 žlice dimljene paprike
- Sol
- Sveže mlet poper
- 1/4 sesekljanega peteršilja
- 4 srednje velike s spiralnim rezalom narezane bučke
- 4 rezine sira
- 4 rezine paradižnika
- 2 žlici olivnega olja
- 1 žlica pekoče omake

NAVODILA:

V skledo damo mleto puranje meso, 2 stroka sesekljanega česna, italijansko začimbno mešanico, dimljeno papriko, peteršilj, sol in poper ter z rokami dobro premešamo, da se sestavine povežejo med seboj. Maso razdelimo na 4 enake dele in oblikujemo pleskavice. V večji ponvi segrejemo 1 žlico olivnega olja na srednjo temperaturo ter pečemo pleskavice 5-7 minut na vsaki strani. Ko so pečene, jih damo počivati. Nato v isto ponev dodamo 1 žlico olivnega olja, preostanek sesekljanega česna in bučkine rezance. Ob stalnem mešanju jih pečemo 1-2 minuti in jih nato razdelimo na 4 porcije. Na vrh dodamo puranjo pleskavico s pekočo omako, sirom in paradižnikom.

HRANLJIVE VREDNOSTI:

Imejmo v mislih, da so izračunane s pomočjo prehranskega kalkulatorja za izračun vrednosti hranil in živil in se lahko razlikujejo glede na uporabljena živila.

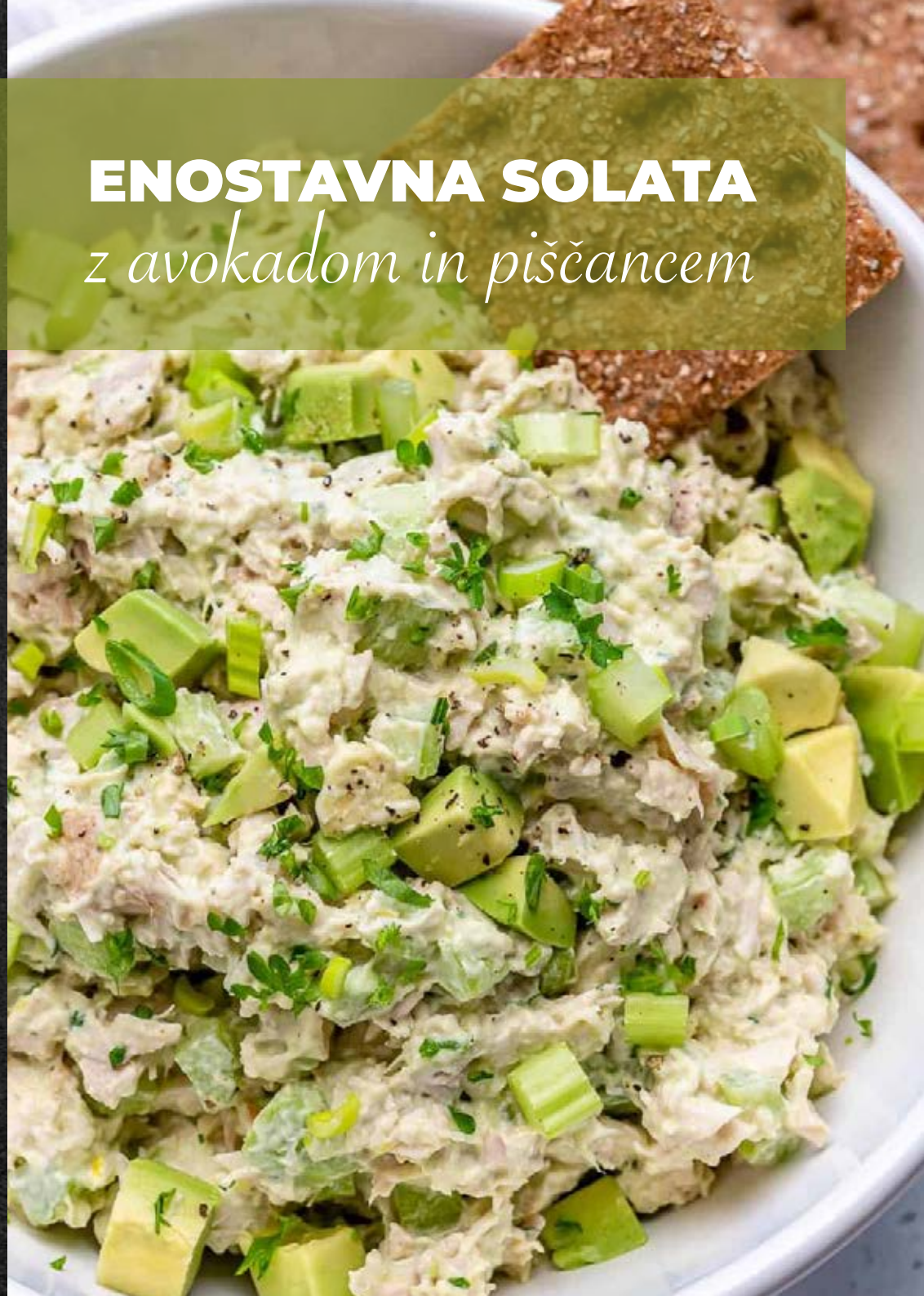
Kalorije: 371 kcal | ogljikovi hidrati: 10 g | beljakovine: 44 g | maščobe: 18 g | nasičene maščobe: 7 g | holesterol: 97 mg | natrij: 429 mg | kalij: 1106 mg | vlaknine: 3 g | sladkor: 6 g | vitamin A: 1360IU | vitamin C: 44 mg | kalcij: 283 mg | železo: 3 mg.

ENOSTAVNA SOLATA
z avokadom in piščancem

Čas priprave: **15 min**

Skupen čas: **15 min**

Porcije: **4** Kalorije: **450 kcal**



SESTAVINE:

- 1 skodelica pečenega in narezanega piščančjega mesa
- 5 narezanih stebelnih zelen
- 2 avokada
- 1/2 skodelice drobno narezane mlade čebule
- 1/4 skodelice kisle smetane ali grškega jogurta
- 1/2 skodelice peteršiljevih listov
- 1/4 skodelice limoninega soka
- 1 čajna žlička limonine lupinice
- Sol
- Sveže mlet poper
- Polnozrnati krekerji po izbiri

NAVODILA:

Že pečeno piščančje meso narežemo na grižljaj velike koščke. Stebelno zeleno operemo in narežemo na približno 2,5 cm. Narežemo 1 avokado in nanj stisnemo približno 1 žlico limoninega soka, da ne porjavi. V solatno posodo damo piščančje meso, stebelno zeleno, avokado in mlado čebulo. Nato zblendamo drugi avokado skupaj s kislo smetano ali grškim jogurtom, gorčico, peteršiljem, limoninim sokom in limonino lupinico, da dobimo gladko in kremno zmes. Prelijemo po piščančjem mesu in zelenjavi, začinimo s soljo in poprom ter dobro premešamo, da se sestavine prepletejo. Dekoriramo s peteršiljevimi listi in postrežemo.

HRANLJIVE VREDNOSTI:

Imejmo v mislih, da so izračunane s pomočjo prehranskega kalkulatorja za izračun vrednosti hranil in živil in se lahko razlikujejo glede na uporabljena živila.

Kalorije: 450 kcal | ogljikovi hidrati: 15 g | beljakovine: 45 g | maščobe: 24 g | nasičene maščobe: 5 g | polinenasičene maščobe: 3 g | mononasičene maščobe: 2 g | holesterol: 128 mg | natrij: 228 mg | kalij: 710 mg | vlaknine: 8 g | sladkor: 2 g | vitamin A: 1100IU | vitamin C: 29 mg | kalcij: 65 mg| železo: 1 mg.

MASLENO ČESNOVI STEAK GRIŽLJAJI
z bučkinimi rezanci

Čas priprave: **10 min**
Čas kuhanja: **15 min**
Skupen čas: **25 min**

Porcije: **4** Kalorije: **675,13 kcal**

SESTAVINE:

- ≈ 460 g na manjše kocke narezanega sirloin steaka (šimbas)
- 4 srednje velike s spiralnim rezalom narezane bučke
- 1 žlica olivnega olja
- 3 žlice masla
- 2 čajni žlički sesekljanega česna
- 1/4 skodelice goveje ali zelenjavne jušne osnove
- 1 žlica sesekljanega peteršilja
- 1 čajna žlička svežega timijana
- 1/2 limone (sok)
- Kosmiči rdeče paprike

SESTAVINE ZA MARINADO:

- 1/4 skodelice sojine omake (ali kokosova omaka aminos za paleo dieto)
- 1 žlica olivnega olja
- 1 žlica pekoče omake
- Sveže mlet črni poper
- 1/2 limone (sok)

NAVODILA:

V sledi zmešamo sestavine za marinado (sojino omako, olivno olje, pekočo omako, poper in limonin sok) in dodamo na kocke narezan steak. Dobro premešamo in mariniramo minimalno 15-20 minut. Med tem si pripravimo ostale sestavine.
V večji ponvi segrejemo olivno olje na visoko temperaturo. Steak kocke vzamemo iz marinade in jih osušimo. Preostalo marinado prihranimo za kasneje. Steake damo v ponev v eni plasti in pazimo, da jih ni preveč, da se nam ne začnejo kuhati. Pečemo jih 3-4 minute, da postanejo zlato rjavi. Občasno premešamo. V ponev dodamo 2 žlici masla in česen in pečemo še 1-2 minuti. Stalno mešamo, da se omaka vpije v meso, nato vse skupaj preložimo na plitev krožnik. V isto ponev dodamo preostalo maslo, limonin sok, kosmiče rdeče paprike, govejo ali zelenjavno jušno osnovo in preostanek marinade. Počakamo, da zavre in ob stalnem mešanju kuhamo (reduciramo) omako še 2-3 minute. Dodamo bučkine rezance in jih ob stalnem mešanju kuhamo 2-3 minute, da se rahlo zmehčajo. Vanje vmešamo peteršilj in timijan in kuhamo še kakšno minuto, da se sok, ki so ga izpustile bučke reducira. Bučkine rezance v ponvi umaknemo na stran, dodamo masleno česnove stek grižljaje, da jih pogrejemo in takoj postrežemo.

HRANLJIVE VREDNOSTI:

Imejmo v mislih, da so izračunane s pomočjo prehranskega kalkulatorja za izračun vrednosti hranil in živil in se lahko razlikujejo glede na uporabljena živila.
Kalorije: 675,13 kcal | ogljikovi hidrati: 5,06 g | beljakovine: 73,89 g | maščobe: 38,59 g | nasičene maščobe: 15,14 g | holesterol: 281,99 mg | natrij: 318,59 mg | kalcij: 1283,38 mg | vlaknine: 0,46 g | sladkor: 0.74 g.

PIŠČANČJI
fajita kebab

Čas priprave: **20 min**
Čas kuhanja: **12 min**
Skupen čas: **32 min**

Porcije: **5** Kalorije: **259 kcal**

SESTAVINE:

- 2 čajni žlički limetine lupinice
- 3 žlice limetinega soka
- 3 žlice pomarančnega soka
- 3 žlice olivnega olja (in še nekaj za čiščenje žara)
- 3 sesekljani stroki česna
- 1 čajna žlička sladila
- 2 čajni žlički čilija v prahu
- 2 čajni žlički mlete kumine
- 2 čajni žlički sesekljane chipotle paprike (pečen in vložen jalapeno čili; ali 2 čajni žlički chipotle pekoče omake)
- 3 žlice sesekljanega koriandra (in še nekaj za dekoracijo)
- 1 čajna žlička soli
- 3/4 čajne žličke sveže mletega črnega popra
- ≈ 790 g na kocke narezanih piščančjih prsi (na ≈ 3 cm)
- 1 velika na kocke narezana rumena čebula (na ≈ 2,5 cm)
- 3 na kocke narezane paprike (na ≈ 2,5 cm; najboljše zelena, rumena in rdeča)

NAVODILA:

Če bomo uporabili lesena nabodala jih namakamo v vodi vsaj za 1 uro, še boljše pa kar čez noč. V skledi zmešamo limetino lupinico, limetin in pomarančni sok, olivno olje, česen, rjavi sladkor, čili v prahu, mleto kumino, chipotle papriko, koriander, sol in poper. Piščančje meso damo v vrečko za mariniranje, prelijemo z marinado in vrečko zapremo tako, da iz nje iztisnemo čim več zraka. V hladilniku mariniramo 1-6 ur. Žar segrejemo na približno 200 °C. Pripravimo kebabe podobno kot prikazuje slika in očistimo žar. Fajita kebabe pečemo približno 6 minut na vsaki strani oziroma tako dolgo, da središčna temperatura mesa doseže približno 70 °C. Postrežemo toplo in dekorirano s koriandrom. (Lahko postrežemo skupaj s kvinojo, limetinim rižem s koriandrom ali s toplimi tortiljami).

HRANLJIVE VREDNOSTI:

Imejmo v mislih, da so izračunane s pomočjo prehranskega kalkulatorja za izračun vrednosti hranil in živil in se lahko razlikujejo glede na uporabljena živila.

Kalorije: 259 kcal | ogljikovi hidrati: 8 g | beljakovine: 34 g | maščobe: 8 g | nasičene maščobe: 1 g | holesterol: 101 mg | natrij: 705 mg | kalcij: 27 mg | vitamin C: 101,8 mg | vlaknine: 2 g | sladkor: 4 g | kalij: 804 mg| železo: 1,7 mg.

TACO ČOLNIČKI
iz buč

Čas priprave: **20 min**
Čas kuhanja: **25 min**
Skupen čas: **45 min**

Porcije: **5** Kalorije: **390 kcal**

SESTAVINE:

- 4-5 srednje velikih na polovice prerezanih bučk
- 2 žlici olivnega olja
- 3/4 skodelice narezane rumene čebule
- ≈ 450 g mletega puranjega mesa
- 2 čajni žlički sesekljanega česna
- Sol
- 1 žlica čilija v prahu
- 1 čajna žlička mlete kumine
- Sveže mlet črni poper
- 1/2 skodelice paradižnikove mezge
- 1/2 skodelice piščančje jušne osnove
- 3/4 skodelice opranega in osušenega črnega fižola iz konzerve
- 3 žlice sesekljanega koriandra
- 1 žlica limetinega soka
- 1 1/4 skodelice naribanega mehiškega sira
- 2 srednje velika na kocke narezana paradižnika roma
- Kot dodatek kisla smetana, pekoča mehiška omaka ali narezana rdeča čebula po izbiri

NAVODILA:

Pečico segrejemo na 200 °C. Z žlico izdolbemo sredico bučke, vendar nekaj bučkinega 'mesa' pustimo. Tako pripravljene bučke damo v pekač in jih rahlo premažemo z olivnim oljem in nežno solimo. Pečemo jih približno 18-22 minut, da se skoraj zmehčajo. Med tem v ponvi segrejemo olivno olje na srednjo temperaturo, dodamo čebulo in mešamo 2 minuti. Dodamo mleto puranje meso, česen in začinimo s soljo in poprom ter ob občasnem mešanju pečemo, da je meso dovolj zapečeno. Dodamo čili in kumino v prahu ter ob stalnem mešanju pečemo še 20 sekund. Vmešamo piščančjo jušno osnovo, paradižnikovo mezgo, črni fižol in počakamo, da zavre, nato zmanjšamo temperaturo, da se omaka reducira (približno 5 minut). Dodamo koriander in limetin sok. Nato napolnimo bučke, potresemo s sirom in jih v pečici pečemo še toliko časa, da se sir stopi (približno 5 minut). Ko so pečene, jih potresemo s paradižnikom in koriandrom in takoj postrežemo.

HRANLJIVE VREDNOSTI:

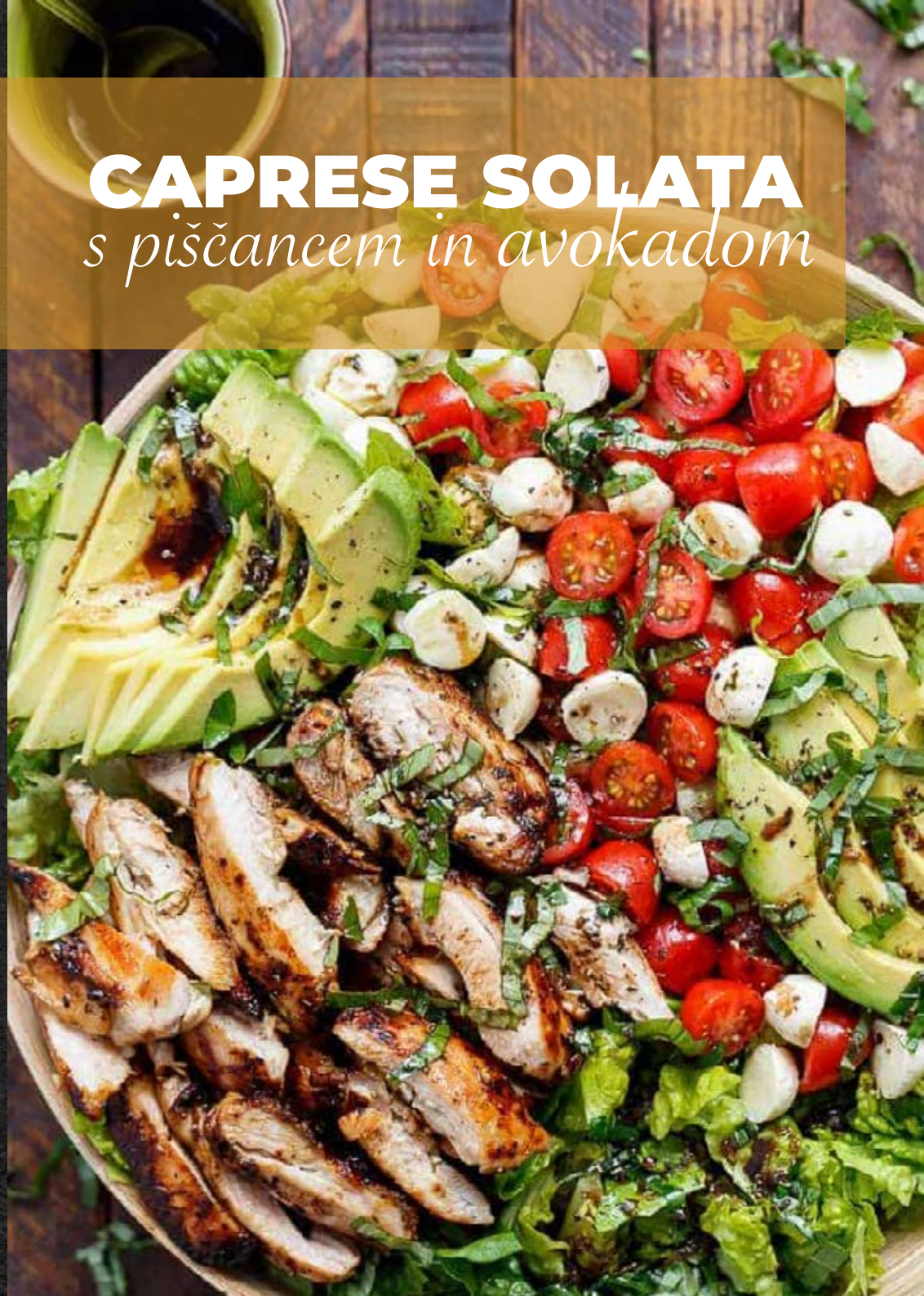
Imejmo v mislih, da so izračunane s pomočjo prehranskega kalkulatorja za izračun vrednosti hranil in živil in se lahko razlikujejo glede na uporabljena živila.

Kalorije: 371 kcal | ogljikovi hidrati: 10 g | beljakovine: 44 g | maščobe: 18 g | nasičene maščobe: 7 g | holesterol: 97 mg | natrij: 429 mg | kalij: 1106 mg | vlaknine: 3 g | sladkor: 6 g | vitamin A: 1360IU | vitamin C: 44 mg | kalcij: 283 mg | železo: 3 mg.

CAPRESE SOLATA
s piščancem in avokadom

Čas priprave: **5 min**
Čas kuhanja: **15 min**
Skupen čas: **20 min**

Porcije: **4** Kalorije: **426 kcal**



SESTAVINE MARINADE:

- 1/4 skodelice balzamičnega kisa
- 2 žlici olivnega olja
- 2 čajni žlički sladila
- 1 čajna žlička sesekljanega česna
- 1 čajna žlička posušene bazilike
- 1 čajna žlička soli
-

SESTAVINE ZA SOLATO:

- 4 fileji piščančjih stegen
- 1 skodelica oprane in posušene romanske solate
- 1 narezan avokado
- 1 skodelica narezanega češnjevega ali grozdnega paradižnika
- 1/2 skodelice mini mozzarele
- 1/4 skodelice na tanko narezanih listov bazilike
- Sol
- Poper

NAVODILA:

Sestavine za marinado stepemo, da se prepletejo med seboj. V nizko posodo damo piščanca, dodamo 4 žlice marinade/preliva in piščanca enakomerne premažemo. Ostalo marinado uporabimo kot preliv. V večjo ponev za žar (ali navadno ponev) damo približno eno čajno žličko olja in na srednji temperaturi piščanca zapečemo do zlato rjave barve na vsaki strani tako, da je hrustljav in pečen. Ko je piščanec gotov, ga damo na stan, da počiva. Nato ga narežemo na trakove in pripravimo solato z vsemi sestavinami: romansko solato, narezanim avokadom, paradižniki, mozzarelo in piščancem. Po vrhu posujemo z baziliko, pokapljamo s preostalim prelivom, začinimo s soljo in poprom ter postrežemo.

HRANLJIVE VREDNOSTI:

Imejmo v mislih, da so izračunane s pomočjo prehranskega kalkulatorja za izračun vrednosti hranil in živil in se lahko razlikujejo glede na uporabljena živila.

Kalorije: 426 kcal | ogljikovi hidrati: 10 g | beljakovine: 22 g | maščobe: 32 g | nasičene maščobe: 7 g | holesterol: 115 mg | natrij: 692 mg | kalij: 726 mg | vlaknine: 5 g | sladkor: 6 g | vitamin A: 5670IU | vitamin C: 13.1 mg | kalcij: 95 mg | železo: 2.1 mg.

PIŠČANEC S ŠPINAČO
v kremni parmezanovi omaki

Čas priprave: **5 min**
Čas kuhanja: **20 min**
Skupen čas: **25 min**

Porcije: **3** Kalorije: **564,32 kcal**

SESTAVINE :

- 2 kosa piščančjih prsi
- Sol
- Poper
- 1 čajna žlička origana
- 1 srednje velika sesekljana čebula
- 4 sesekljani stroki česna
- 1 manjši kozarec vloženih sušenih paradižnikov (osušimo olje in narežemo)
- 1/2 skodelice piščančje jušne osnove
- 1/2 skodelice polnomastne smetane
- 1/3 skodelice naribanega parmezana
- 1 skodelica špinače (če želimo tudi več)
- 3 žlice masla

NAVODILA:

Piščanca dobro začinimo s soljo, poprom in 1/2 čajne žličke origana na vsaki strani. V večji ponvi na srednji temperaturi raztopimo 2 žlici masla z nekaj olja od sušenih paradižnikov. Dodamo piščanca, ki ga na vsaki strani pečemo približno 4 minute, da porjavi. Ko je gotov (ni več rožnat), ga damo na stran. Za pripravo omake damo v ponev žlico masla, čebulo, česen 1/2 čajne žličke origana in sušene paradižnike. Počasi dodajamo piščančjo jušno osnovo, polnomastno smetano in parmezan, da se sestavine povežejo in sestava postane gladka; vremo 2-3 minute. Dodatno začinimo s soljo in poprom, dodamo špinačo in nadaljujemo s kuhanjem, da špinača uveni. V ponev dodamo piščanca in ga v 2-3 minutah pogrejemo. Takoj postrežemo in dekoriramo z sesekljanim peteršiljem.

HRANLJIVE VREDNOSTI:

Imejmo v mislih, da so izračunane s pomočjo prehranskega kalkulatorja za izračun vrednosti hranil in živil in se lahko razlikujejo glede na uporabljena živila.

Kalorije: 564,32 kcal | ogljikovi hidrati: 8,56 g | beljakovine: 46,78 g | maščobe: 37.98 g | nasičene maščobe: 16,86 g | holesterol: 179,65 mg | natrij: 804,09 mg | vlaknine: 2,05 g | sladkor: 2,36 g | kalij: 807,08 mg.

PIŠČANEC V KREMNI OMAKI
iz sušenih paradižnikov

Čas priprave: **10 min**
Čas kuhanja: **30 min**
Skupen čas: **40 min**

Porcije: **4** Kalorije: **262 kcal**

SESTAVINE :

- 3 žlice olivnega olja
- ≈ 450 g piščančjih prsi
- Sol
- Sveže mlet poper
- 1 velika narezana rumena čebula
- 3-4 sesekljani stroki česna
- 1 čajna žlička svežih timijanovih lističev
- 1 žlica moke
- 1 skodelica piščančje ali zelenjavne jušne osnove
- 1/3 skodelice vloženih sušenih paradižnikov

NAVODILA:

V večji ponvi segrejemo olivno olje na srednjo temperaturo. Pjščanca začinimo s soljo in poprom. Damo ga v vroče olje in pečemo 4 minute na eni in 4 minute na drugi strani, dokler ne dobi lepe rjave barve na obeh straneh. Nato ga damo na stran. V ponev dodamo čebulo, česen in timijanove lističe, pražimo 3 minute ter vmes pogosto premešamo. Vmešamo moko, da se sestavine prepletejo in dodamo še jušno osnovo, sušene paradižnike in piščanca ter počakamo, da omaka zavre. Nato zmanjšamo temperaturo, ponev pokrijemo in kuhamo 15-18 minut, oziroma, dokler piščanec ni kuhan. Odstavimo in postrežemo.

HRANLJIVE VREDNOSTI:

Imejmo v mislih, da so izračunane s pomočjo prehranskega kalkulatorja za izračun vrednosti hranil in živil in se lahko razlikujejo glede na uporabljena živila.

Kalorije: 262 kcal | ogljikovi hidrati: 6 g | beljakovine: 25 g | maščobe: 14 g | nasičene maščobe: 2 g | holesterol: 72 mg | natrij: 389 mg | vlaknine: 1 g | sladkor: 1 g | vitamin A: 175IU | vitamin C: 13,5 mg | kalcij: 16 mg | železo: 1 mg.

Čas priprave: **10 min**
Čas kuhanja: **20 min**
Skupen čas: **30 min**

Porcije: **4** Kalorije: **293 kcal**

PICA

z nizko vsebnostjo ogljikovih hidratov

SESTAVINE :

- 2 skodelici naribane mozzarelle
- 1/2 skodelice mandljeve moke
- 2 žlici kremnega sira
- 1 jajce
- 1/3 skodelice omake za pico (ali pelatov)
- Dodatki po izbiri: narezane gobice, narezane olive, sveža rukola ali listi bazilike.

NAVODILA:

Pečico segrejemo na 180-200 °C in si pripravimo pekač za pico v premeru 32 cm ali pa uporabimo kak drug primeren pekač, ki ga imamo na razpolago. V posodi, ki je primerna za uporabo v mikrovalovni pečici, zmešamo 1 1/2 skodelice naribane mozzarelle, mandljevo moko in kremni sir. Dobro premešamo in za približno 1 minuto postavimo v mikrovalovno pečico, da se sir stopi. Takoj dodamo jajce in ponovno dobro premešamo, da se sestavine povežejo med seboj in dobimo lepo testo. Testo oblikujemo v obliko krogle in razvaljamo med dvema listoma peki papirja na približno 6 mm. Odstranimo zgornji peki papir in testo prestavimo v pekač. Nekajkrat ga prepičimo z vilicami, da preprečimo nastanek zračnih mehurčkov. Testo premažemo z omako za pico ali z narezanimi pelati, potresemo s preostalo mozzarello in nadaljujemo z dodatki po izbiri. Pečemo približno 15 minut, da se sir stopi in se skorjica testa na straneh zlato rjavo zapeče. Ko je pica pečena, dodamo po želji rukolo ali sveže liste bazilike.

HRANLJIVE VREDNOSTI:

Imejmo v mislih, da so izračunane s pomočjo prehranskega kalkulatorja za izračun vrednosti hranil in živil in se lahko razlikujejo glede na uporabljena živila.

Kalorije: 293 kcal | ogljikovi hidrati: 6 g | beljakovine: 17 g | maščobe: 23 g | nasičene maščobe: 10 g | holesterol: 93 mg | natrij: 497 mg | kalij: 135 mg | vlaknine: 2 g | sladkor: 2 g| vitamin A: 624IU | vitamin C: 1 mg | kalcij: 328 mg | železo: 1 mg.

KETO ŠTRUČKA
s parmezanom

Čas priprave: **10 min**
Čas kuhanja: **25 min**
Skupen čas: **35 min**

Porcije: **5** Kalorije: **475 kcal**

SESTAVINE :

- 2 skodelici mandljeve moke
- 2 skodelici naribane mozzarelle
- 1 čajna žlička čebule v prahu
- 1 čajna žlička česna v prahu
- 1/8 čajne žličke soli
- 1 žlica pecilnega praška
- 2 jajci
- 3 žlice kremnega sira
- 1/2 skodelice naribanega parmezana
- Dodatki po izbiri (sezam, mak, itd.)

NAVODILA:

Pečico segrejemo na 200 °C in pripravimo pekač, ki ga obložimo s peki papirjem. V manjši skledi stepemo jajce in ga prihranimo za kasneje. V večji skledi dobro zmešamo mandljevo moko, pecilni prašek, česen in čebulo v prahu ter sol. Nato dodamo mozzarello in mešamo, da se sestavine prepletejo. V drugi manjši skledi stepemo drugo jajce, ki mu dodamo kremni sir in stepamo, da dobimo gladko zmes. Dodamo jo suhim sestavinam in mešamo tako dolgo, da dobimo lepo testo. Nato testo razdelimo na 5 delov iz katerih oblikujemo kroglice. V sredini vsake kroglice naredimo luknjo z roko ali žlico in oblikujemo štručke tako, da so podobne ameriškim krofom. Ko dobimo željeno obliko, štručke premažemo s stepenim jajcem, posujemo s parmezanom in dodamo dodatke po izbiri. Pečemo jih 15-18 minut in jih preden jih postrežemo, ohladimo.

HRANLJIVE VREDNOSTI:

Imejmo v mislih, da so izračunane s pomočjo prehranskega kalkulatorja za izračun vrednosti hranil in živil in se lahko razlikujejo glede na uporabljena živila.

Kalorije: 475 kcal | ogljikovi hidrati: 13 g | beljakovine: 24 g | maščobe: 39 g | nasičene maščobe: 11 g | holesterol: 119 mg | natrij: 548 mg | kalij: 332 mg | vlaknine: 5 g | sladkor: 2 g | vitamin A: 575IU | kalcij: 554 mg | železo: 2 mg.

LAZANJA Z BUČKAMI

z nizko vsebnostjo ogljikovih hidratov

Čas priprave: **15 min**
Čas kuhanja: **50 min**
Skupen čas: **1 h 5 min**

Porcije: **6** Kalorije: **287 kcal**

SESTAVINE :

- 3 srednje velike bučke
- ≈ 450 g mletega govejega mesa
- 1 žlica olivnega olja
- 1 na kocke narezana sladka čebula
- 4-5 sesekljanih strokov česna
- 2 skodelici paradižnikove mezge
- 1 žlica italijanske začimbne mešanice
- 1/2 žlice dimljene paprike
- 1 1/2 skodelice naribane mozzarelle
- 1/4 skodelice naribanega parmezana

NAVODILA:

Pečico segrejemo na 190 °C. V večji ponvi segrejemo olje na srednjo temperaturo, dodamo čebulo in jo ob stalnem mešanju pražimo približno 4-5 minut, da se zmehča. Dodamo česen in pražimo še kakšno minuto. Vmešamo mleto meso in ga pražimo približno 5 minut, da več ni rožnato (večje kose razdrobimo s kuhalnico), nato dodamo paradižnikovo mezgo, italijansko začimbno mešanico in dimljeno papriko ter ob občasnem mešanju kuhamo približno 8-10 minut, da se omaka reducira na polovico. Med tem časom pripravimo bučke. Odrežemo konce in jih razrežemo po dolgem na približno 6 mm trakove. Prvo plast bučk zložimo v ovalno posodo za pečico. Dodamo mesno omako, posujemo z mozzarello, nato ponovno položimo na to bučke in ponavljamo proces, dokler nam ne zmanjka sestavin. Zaključimo s plastjo mozzarelle in parmezana ter pečemo 30-40 minut.

HRANLJIVE VREDNOSTI:

Imejmo v mislih, da so izračunane s pomočjo prehranskega kalkulatorja za izračun vrednosti hranil in živil in se lahko razlikujejo glede na uporabljena živila.

Kalorije: 287 kcal | ogljikovi hidrati: 14 g | beljakovine: 27 g | maščobe: 14 g | nasičene maščobe: 7 g | holesterol: 73 mg | natrij: 730 mg | kalij: 906 mg |železo: 3 g | sladkor: 9 g | vitamin A: 1075IU | vitamin C: 26.6 mg | kalcij: 249 mg | železo: 3.8 mg.

KETO ŠKAMPI
z bučkinimi rezanci

Čas priprave: **15 min**
Čas kuhanja: **15 min**
Skupen čas: **30 min**

Porcije: **4** Kalorije: **445 kcal**

SESTAVINE :

- 3 velike s spiralnim rezalom narezane bučke
- 1 žlica masla ali olivnega olja
- ≈ 450 g očiščenih škampov
- 2 čajni žlički sesekljanega česna
- 1 čajna žlička italijanske začimbne mešanice
- 1/4 skodelice piščančje jušne osnove
- 1 žlica limoninega soka
- 2 žlici sesekljanega peteršilja
- Sol
- Poper

NAVODILA:

V večji ponvi segrejemo maslo na srednjo temperaturo, dodamo škampe in začinimo z italijansko začimbno mešanico, soljo in poprom. Pražimo jih 2-3 minute, nato dodamo česen in pražimo še 1 minuto. Vmešamo piščančjo jušno osnovo in bučkine rezance ter ob občasnem mešanju kuhamo 3-4 minute, da se bučkini rezanci zmehčajo. Po okusu še dodatno začinimo s soljo in poprom ter pokapamo z limoninim sokom, dekoriramo s peteršiljem in postrežemo.

HRANLJIVE VREDNOSTI:

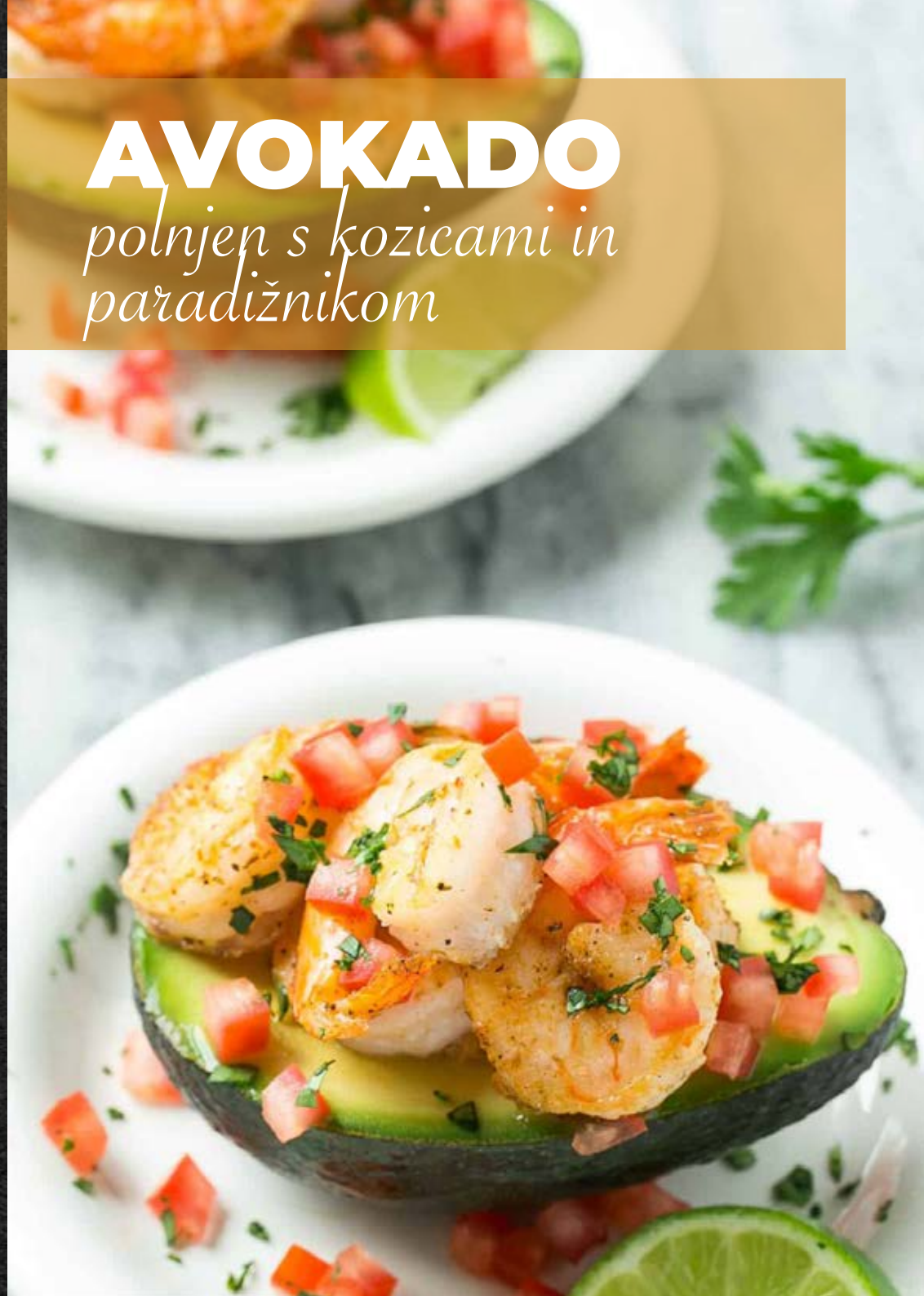
Imejmo v mislih, da so izračunane s pomočjo prehranskega kalkulatorja za izračun vrednosti hranil in živil in se lahko razlikujejo glede na uporabljena živila.

Kalorije: 445 kcal | ogljikovi hidrati: 9 g | beljakovine: 89 g | maščobe: 8 g | holesterol: 1292 mg | natrij: 4069 mg | kalij: 683 mg | vlaknine: 2 g | sladkor: 6 g | vitamin A: 500IU | vitamin C: 46.9 mg | kalcij: 509 mg | železo: 9.5 mg.

AVOKADO
polnjen s kozicami in paradižnikom

Čas priprave: **10 min**
Čas kuhanja: **5 min**
Skupen čas: **15 min**

Porcije: **2** Kalorije: **283 kcal**



SESTAVINE :

- 1 srednje velik razpolovljen avokado
- 1 čajna žlička olivnega olja
- ≈ 200 g očiščenih malih ali srednje velikih kozic
- 1/2 čajne žličke čilija v prahu
- 2 čajni žlički limetinega soka
- 1/4 skodelice drobno narezanega paradižnika (brez semen)
- Sol
- Poper

NAVODILA:

V srednje veliki ponvi segrejemo olje na srednjo temperaturo. Kozice začinimo s čilijem v prahu in soljo ter jih ob občasnem mešanju pečemo približno 3 minute oziroma tako dolgo, da postanejo rožnate (ne več prosojne). Prelijemo jih z limetinim sokom in dobro premešamo. Avokado začinimo s soljo in poprom ter vanj damo pripravljene kozice. Po vrhu potresemo z drobno narezanim paradižnikom in postrežemo.

HRANLJIVE VREDNOSTI:

Imejmo v mislih, da so izračunane s pomočjo prehranskega kalkulatorja za izračun vrednosti hranil in živil in se lahko razlikujejo glede na uporabljena živila.

Kalorije: 283 kcal | ogljikovi hidrati: 9 g | beljakovine: 22 g | maščobe: 18 g | nasičene maščobe: 2 g | holesterol: 250 mg | natrij: 787 mg | kalij: 610 mg | vlaknine: 7 g | sladkor: 1 g | vitamin A: 450IU | vitamin C: 18.2 mg | kalcij: 156 mg | železo: 2.7 mg.

LOSOSOVI FILEJI

v kremni kokosovo-limetini omaki

Čas priprave: **10 min**
Čas kuhanja: **20 min**
Skupen čas: **30 min**

Porcije: **4** Kalorije: **429 kcal**

SESTAVINE :

- 4 lososovi fileji
- 1 žlica kokosovega olja
- 1 srednje velika fino narezana šalotka
- 3-4 sesekljani stroki česna
- 1 skodelica polnomastnega kokosovega mleka iz konzerve
- 1 čajna žlička posušenega origana
- 1/4 skodelice limetinega soka
- 1 žlica limetine lupinice
- 1 žlica koruznega škroba
- Sol
- Poper
- Sesekljan koriander in rezine limete za dekoracijo

NAVODILA:

V večji ponvi segrejemo kokosovo olje na srednjo temperaturo in spečemo lososa do zlato rjave barve, približno 2-3 minute na vsaki strani ter ga prestavimo na krožnik. Na tej stopnji ni treba, da je losos dokončno pečen, saj ga bomo kasneje še termično obdelovali. V isto ponev dodamo šalotko in česen ter pražimo približno 3-4 minute, da se zmehčata. V manjši skledi dobro stepemo kokosovo mleko, origano, limetin sok in limetino lupinico ter koruzni škrob, da se sestavine povežejo. Nato to zmes prelijemo v ponev in zmanjšamo temperaturo. Po potrebi dodatno začinimo. Ko omaka zavre, dodamo lososove fileje in kuhamo toliko časa, da se omaka zgosti, losos pa do konca termično obdela. Ko je jed gotova, jo dekoriramo s koriandrom in rezinami limete ter postrežemo.

HRANLJIVE VREDNOSTI:

Imejmo v mislih, da so izračunane s pomočjo prehranskega kalkulatorja za izračun vrednosti hranil in živil in se lahko razlikujejo glede na uporabljena živila.

Kalorije: 429 kcal | ogljikovi hidrati: 9 g | beljakovine: 36 g | maščobe: 29 g | nasičene maščobe: 17 g | holesterol: 94 mg | natrij: 86 mg | kalij: 1038 mg | vlaknine: 2 g | sladkor: 3 g | vitamin A: 70IU | vitamin C: 7.8 mg | kalcij: 38mg | železo: 2.5mg.

POLNOZRNATI ŠPAGETI
z avokadom in špinačo

Čas priprave: **10 min**
Čas kuhanja: **10 min**
Skupen čas: **20 min**

Porcije: **4** Kalorije: **399 kcal**

SESTAVINE :

- ≈ 280 g polnozrnatih špagetov
- 1 olupljen avokado
- 1 skodelica mlade špinače
- 1/2 čajne žličke sesekljanega česna
- 1 žlica olivnega olja
- 1 žlica limoninega soka
- Sol
- Poper
- 1/2 skodelice prepolovljenih češnjevih paradižnikov
- 2 žlici popečenih pinjol
- 2 žlici sesekljanega peteršilja

NAVODILA:

Špagete skuhamo v slani vodi po navodilih na embalaži in prihranimo 1/4 skodelice vode, v kateri smo jih kuhali. Med tem ko se špageti kuhajo, pripravimo omako. Zblendamo avokado, špinačo, česen, olivno olje, limonin sok, 1/2 čajne žličke soli, 1/4 čajne žličke popra ter postopoma dodajamo po žlicah prihranjeno vodo, kjer smo kuhali špagete, dokler ne dobimo gladke omake. Po potrebi dodatno začinimo. Omako vmešamo v špagete in jih posujemo s češnjevimi paradižniki, pinjolami in peteršiljem ter takoj postrežemo.

HRANLJIVE VREDNOSTI:

Imejmo v mislih, da so izračunane s pomočjo prehranskega kalkulatorja za izračun vrednosti hranil in živil in se lahko razlikujejo glede na uporabljena živila.

Kalorije: 399 kcal | ogljikovi hidrati: 59 g | beljakovine: 12 g | maščobe: 15 g | nasičene maščobe: 1 g | natrij: 20 mg | kalij: 503 mg | vlaknine: 3 g | vitamin A: 815IU | vitamin C: 10.8 mg | kalcij: 53 mg | železo: 3.5mg.

Čas priprave: **10 min**
Čas kuhanja: **12 min**
Skupen čas: **22 min**

Porcije: **4** Kalorije: **140 kcal**

enostavna in zdrava

JAJČNA SOLATA

SESTAVINE :

- 8 trdo kuhanih jajc
- 1 velika sesekljana rumena čebula
- 1/3 skodelice navadnega grškega jogurta (po potrebi še kaj več)
- 2 žlici kaper (in še nekaj soka)
- 1 žlica gorčice dijon
- 1/4 skodelice fino narezanega drobnjaka
- Sol
- Poper

NAVODILA:

Fino narežemo drobnjak in sesekljamo čebulo. V večji skledi stepemo grški jogurt, drobnjak, kapre, nekaj soka vloženih kaper, gorčico, sol in poper, da se sestavine lepo prepletejo. Pokrijemo in damo počivati v hladilnik. Jajca damo v večji lonec napolnjen z vodo in počakamo, da voda zavre, nato takoj umaknemo s toplote in jih pustimo v vroči vodi 12 minut. Ko ta čas preteče, toplo vodo odlijemo in jajca takoj prelijemo z mrzlo vodo, da se ohladijo. Nato jih olupimo in narežemo na grižljaj velike koščke ter dodamo že pripravljeni jogurtovi mešanici. Nežno premešamo, da se okusi prepletejo in po potrebi dodatno začinimo. Solato postrežemo z našim najljubšim kruhom ali krekerji.

HRANLJIVE VREDNOSTI:

Imejmo v mislih, da so izračunane s pomočjo prehranskega kalkulatorja za izračun vrednosti hranil in živil in se lahko razlikujejo glede na uporabljena živila.

Kalorije: 140 kcal | ogljikovi hidrati: 2 g | beljakovine: 13 g | maščobe: 9 g | nasičene maščobe: 3 g | holesterol: 328 mg | natrij: 284 mg | kalij: 145 mg | vlaknine: 1 g | sladkor: 1 g | vitamin A: 584IU | vitamin C: 1 mg | kalcij: 68 mg | železo: 2 mg.

AVOKADOVA SOLATA
s paradižniki, mozzarello in pestom bazilike

Čas priprave: **20 min**
Čas kuhanja: **10 min**
Skupen čas: **30 min**

Porcije: **6** Kalorije: **264 kcal**

SESTAVINE ZA SOLATO:

- ≈ 230 g razpolovljenega rdečega češnjevega ali groznega paradižnika
- ≈ 230 g razpolovljenega rumenega češnjevega ali groznega paradižnika
- 2 na kocke narezana avokada
- 1 na rezine narezana kumarica
- 1/3 skodelice narezane rdeče čebule
- ≈ 230 g mini mozzarelle

SESTAVINE ZA PRELIV:

- 1/4 skodelice pesta bazilike
- 1 žlica limoninega soka
- Sol
- Poper

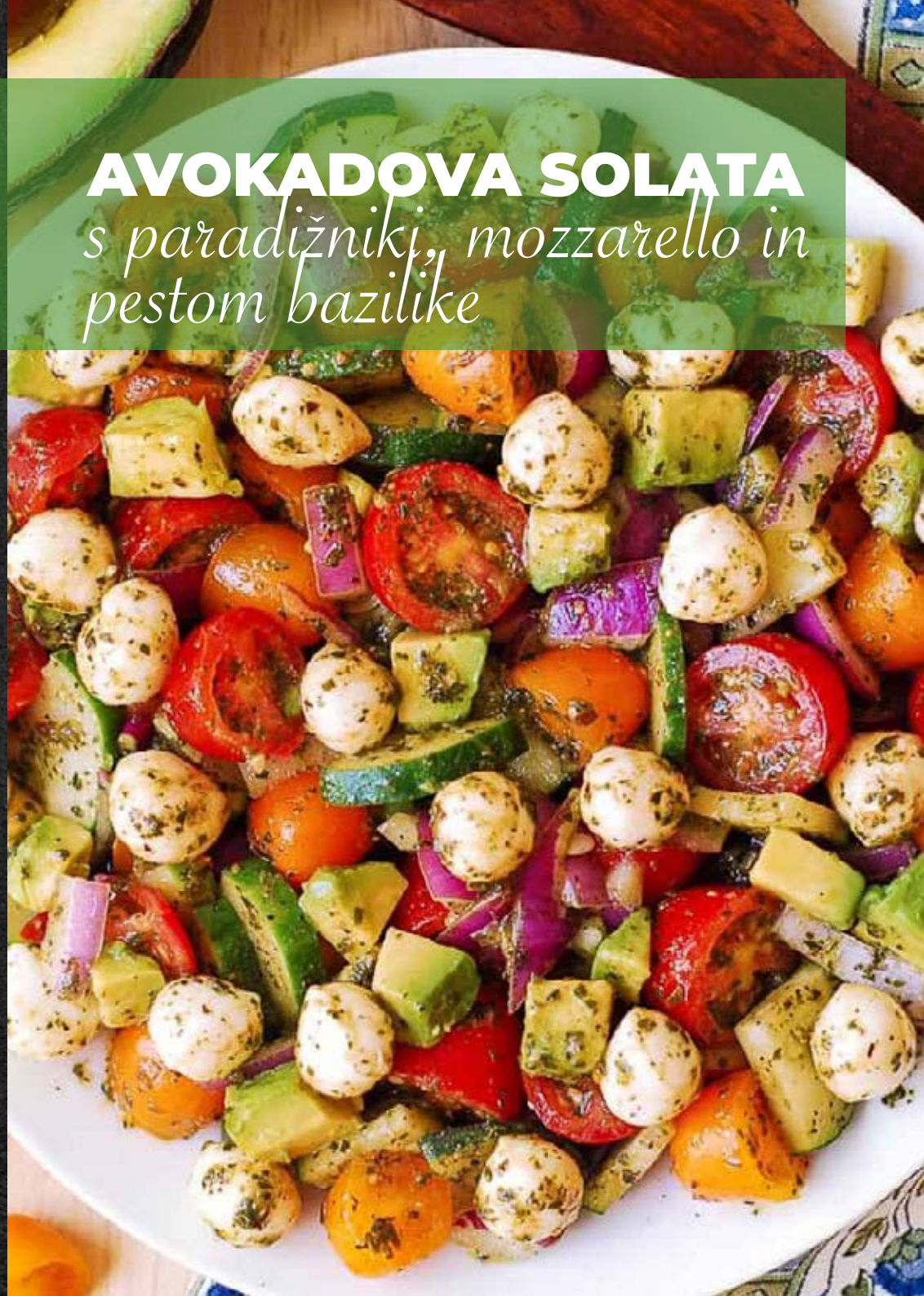
NAVODILA:

V večjo posodo damo razpolovljene rdeče in rumene češnjeve ali grozdne paradižnike, na kocke narezan avokado, narezano kumarico, rdečo čebulo in mini mozzarello. Dodamo pesto bazilike, limonin sok, začinimo s soljo in poprom ter premešamo, da se okusi prepletejo. Po želji lahko dodamo še več pesta bazilike.

HRANLJIVE VREDNOSTI:

Imejmo v mislih, da so izračunane s pomočjo prehranskega kalkulatorja za izračun vrednosti hranil in živil in se lahko razlikujejo glede na uporabljena živila.

Kalorije: 264 kcal | ogljikovi hidrati: 11 g | beljakovine: 9 g | maščobe: 21 g | nasičene maščobe: 4 g | holesterol: 14 mg | natrij: 142 mg | kalij: 585 mg | vlaknine: 5 g | sladkor: 2 g | vitamin A: 525IU | vitamin C: 21,9 mg | kalcij: 177 mg | železo: 1 mg.



POLNOZRNATI PERESNIKI
z gobicami in orehovim pestom

Čas priprave: **10 min**
Čas kuhanja: **30 min**
Skupen čas: **40 min**

Porcije: **6** Kalorije: **462 kcal**

SESTAVINE ZA TESTENINE:

- 170 g polnozrnatih peresnikov
- 4 žlice masla
- ≈ 450 g narezanih gobic
- 1/4 skodelice naribanega parmezana
- Sol
- Poper
- Sesekljan peteršilj za dekoracijo

SESTAVINE ZA OREHOV PESTO:

- 1 skodelica orehov
- 1 1/2 skodelice sveže špinače, peteršilja ali bazilike
- 1/2 do 3/4 skodelice naribanega parmezana
- 1/4 skodelice olivnega olja
- 1 strok česna
- 1 limona (sok)
- Sol
- Poper

NAVODILA:

Peresnike skuhamo po navodilih na embalaži in jih odcedimo. V manjši ponvi brez uporabe olja ali masla popražimo orehe, da zadišijo (približno 5 minut). Z mikserjem vse sestavine za pesto dobro zmiksamo, da zmes postane gladka. V večji ponvi segrejemo maslo na srednjo temperaturo in dodamo gobice ter jih pražimo 8-10 minut, da so temno zlato rjave. Dodamo peresnike, dobro premešamo, nato pa postopoma dodajamo še parmezan, sol, poper in svež peteršilj ali katera druga zelišča. Preden postrežemo lahko pesto vmešamo v peresnike ali pa ga dodamo samo po vrhu.

HRANLJIVE VREDNOSTI:

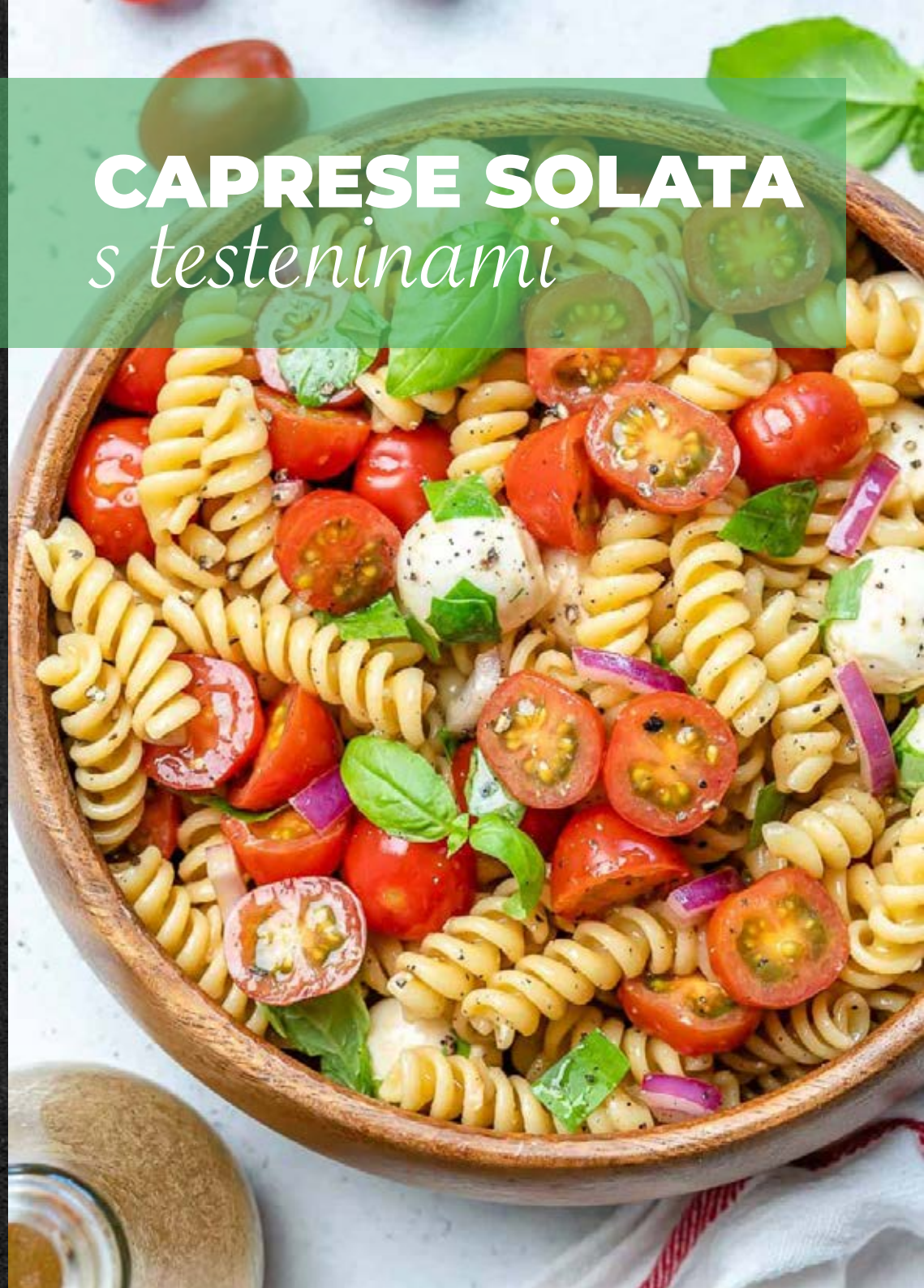
Imejmo v mislih, da so izračunane s pomočjo prehranskega kalkulatorja za izračun vrednosti hranil in živil in se lahko razlikujejo glede na uporabljena živila.

Kalorije: 462 kcal | ogljikovi hidrati: 34,4 g | beljakovine: 15,7 g | maščobe (skupne): 32,4 g | holesterol: 28,5 mg | natrij: 190,5 mg | vlaknine: 6 g | sladkor: 3,1 g | vitamin A 125.5µg | vitamin C: 9,3 mg.

CAPRESE SOLATA
s testeninami

Čas priprave: **10 min**
Čas kuhanja: **15 min**
Skupen čas: **25 min**

Porcije: **8** Kalorije: **454 kcal**



SESTAVINE ZA PRELIV:

- 1/4 skodelice balzamičnega kisa
- 1/2 skodelice olivnega olja
- 1 žlica meda
- 1 žlica gorčice dijon
- 1/2 čajne žličke morske soli
- 1/2 čajne žličke sveže mletega črnega popra
- 1 velik sesekljan strok česna

SESTAVINE ZA SOLATO:

- ≈ 450 g polnozrnatih testenin (svedrov)
- ≈ 400 g češnjevih paradižnikov
- 1/2 skodelice drobno narezane rdeče čebule
- ≈ 340 g mini mozzarelle
- ≈ 60 g drobno narezane bazilike

NAVODILA:

Začnemo s pripravo preliva. V posodo damo balzamični kis, med, gorčico in česen, začinimo s soljo in poprom. Dodamo olje in z vilicami ali metlico stepamo nekaj sekund, da se sestavine združijo v homogeno tekočino. Za 10 minut postavimo v hladilnik.
Med tem skuhamo testenine po navodilih na embalaži, paradižnike narežemo na polovice, na tanko narežemo baziliko in čebulo.
Ko so testenine kuhane, jih odcedimo in prelijemo z mrzlo vodo, da ustavimo nadaljnjo kuhanje. V večjo servirno posodo nato damo testenine, narezano zelenjavo, prelijemo s prelivom, dobro premešamo in pred serviranjem postavimo za 20 minut v hladilnik.

HRANLJIVE VREDNOSTI:

Imejmo v mislih, da so izračunane s pomočjo prehranskega kalkulatorja za izračun vrednosti hranil in živil in se lahko razlikujejo glede na uporabljena živila.

Kalorije: 454 kcal | ogljikovi hidrati: 44 g | beljakovine: 16 g | maščobe: 24 g | nasičene maščobe: 5 g | holesterol: 15 mg | natrij: 206 mg | kalij: 173 mg | vlaknine: 6 g | sladkor: 7 g | vitamin A: 663IU | vitamin C: 16 mg | kalcij: 175 mg | železo: 1mg.

Čas priprave: **10 min**
Čas kuhanja: **30 min**
Skupen čas: **40 min**

Porcije: **8** Kalorije: **348 kcal**

Preprost VEGETERIJANSKI ČILI

SESTAVINE ZA PRELIV:

- 1 žlica ekstra deviškega olivnega olja
- 1 velika na kocke narezana rdeča čebula
- 4 sesekljani stroki česna
- ≈ 400 g koščkov paradižnika iz konzerve
- ≈ 800 g paradižnikove mezge iz konzerve
- 1 skodelica kvinoje
- 5 skodelic zelenjavne jušne osnove
- ≈ 430 g opranega in osušenega rdečega fižola iz konzerve
- ≈ 850 g opranega in osušenega črnega fižola iz konzerve
- 1 skodelica odmrznjene koruze
- ≈ 200 g na kocke narezanega zelenega čilija
- 2 žlici čilija v prahu
- 1 čajna žlička mlete kumine
- 1 čajna žlička dimljene paprike
- 1 žlica nesladkanega kokosa v prahu
- Sol
- Poper
- Kot dodatek narezan sir, kisla smetana, mlada čebula, avokado in koriander

NAVODILA:

V večji ponvi segrejemo olje na srednjo temperaturo, dodamo čebulo in počakamo, da postekleni. Dodamo česen in počakamo, da zadiši; nato pa še paradižnikove koščke, paradižnikovo mezgo in zelenjavno jušno osnovo. Dobro premešamo in dodamo še fižol, koruzo, kvinojo, zeleni čili ter začinimo s čilijem v prahu, mleto kumino, papriko, kokosom v prahu, soljo in poprom. Nato zmanjšamo temperaturo in kuhamo približno 15-20 minut, da se kvinoja skuha. Na vsake toliko časa premešamo. Postrežemo in za na vrh izberemo svoj najljubši dodatek (narezan sir, kisla smetana, itd).

HRANLJIVE VREDNOSTI:

Imejmo v mislih, da so izračunane s pomočjo prehranskega kalkulatorja za izračun vrednosti hranil in živil in se lahko razlikujejo glede na uporabljena živila.

Kalorije: 348 kcal | ogljikovi hidrati: 64 g | beljakovine: 18 g | maščobe: 5 g | nasičene maščobe: 1 g | natrij: 1238 mg | kalij: 1248 mg | vlaknine: 17 g | sladkor: 8 g | vitamin A: 1459IU | vitamin C: 23 mg | kalcij: 136 mg | železo: 8mg.

Enostaven recept za ZELENO SHAKSHUKO

Čas priprave: **10 min**
Čas kuhanja: **15 min**
Skupen čas: **25 min**

Porcije: **4** Kalorije: **221 kcal**

SESTAVINE ZA PRELIV:

- 1 žlica olivnega olja
- 4 velika jajca
- 3 skodelice sesekljanega ohrovta (kodrolistnega ali glavnatega)
- 1 narezan por
- 1 1/2 skodelice odmrznjenega graha
- 2 sesekljana stroka česna
- Manjši šopek na grobo narezanega koriandra (nekaj ga pustimo za dekoracijo)
- Manjši šopek na grobo narezane mete (nekaj je pustimo za dekoracijo)
- 3/4 skodelice kisle smetane ali grškega jogurta
- 1 žlica limoninega soka
- 1 čajna žlička mlete kumine
- Kot dodatek koriander, narezan avokado, feta sir in jalapeno

NAVODILA:

V večji ponvi segrejemo olje, dodamo česen in kumino ter mešamo, dokler ne zadiši. Dodamo por in grah ter med stalnim mešanjem pražimo še kake 4 minute, nato dodamo ohrovt, koriander, meto ter začinimo s soljo in poprom. S kuhanjem nadaljujemo približno 3-4 minute, dokler ohrovt ne uveni. Zmanjšamo temperaturo in dobro vmešamo kislo smetano ali jogurt, da se zelenjava prepoji. S pomočjo žlice v zmes naredimo 4 luknjice in v vsako luknjico ubijemo eno jajce, ki ga začinimo s ščepcem soli. Ponev pokrijemo in kuhamo na nizki temperaturi, dokler jajca niso pečena po našem okusu. Na koncu še dekoriramo s preostalimi zelišči in postrežemo.

HRANLJIVE VREDNOSTI:

Imejmo v mislih, da so izračunane s pomočjo prehranskega kalkulatorja za izračun vrednosti hranil in živil in se lahko razlikujejo glede na uporabljena živila.

Kalorije: 221 kcal | ogljikovi hidrati: 18 g | beljakovine: 17 g | maščobe: 10 g | nasičene maščobe: 2 g | holesterol: 213 mg | natrij: 122 mg | kalij: 560 mg | vlaknine: 3 g | sladkor: 5 g | vitamin A: 6113IU | vitamin C: 86 mg | kalcij: 182 mg | železo: 3mg.

PEKOČA MEHIŠKA ULIČNA SOLATA
s koruzo in testeninami

Čas priprave: **10 min**
Čas kuhanja: **20 min**
Skupen čas: **30 min**

Porcije: **6** Kalorije: **402 kcal**

SESTAVINE:

- ≈ 450 g polnozrnatih testenin (peresnikov ali metuljčkov)
- 2 1/2 skodelice praženih koruznih jedrc
- 2 na kocke narezana jalapeno čilija brez semen
- 1 na kocke narezana rdeča paprika
- 1 narezana srednje velika rdeča čebula

SESTAVINE ZA OMAKO:

- 1 skodelica navadnega jogurta z manj maščobe
- 1/4 skodelice lahke majoneze
- 1/3 skodelice zorjenega cheddarja
- 2 žlici sesekljanega koriandra
- 2 žlici sesekljanega drobnjaka
- 1 čajna žlička čilija v prahu
- 1 čajna žlička čilijevih kosmičev
- 2 sesekljana stroka česna
- 1 limona (sok)
- Sol
- Poper

NAVODILA:

V večji posodi zavremo osoljeno vodo in skuhamo testenine po navodilu na embalaži. Med tem dobro stepemo vse sestavine za kremno omako, da se sestavine lepo prepletejo. V večjo skledo damo kuhane testenine, koruzo, jalapeno čili, rdečo papriko in rdečo čebulo. Prelijemo s kremo omako in dobro premešamo. Po vrhu dodamo nariban cheddar in sveže mleti črni poper.

HRANLJIVE VREDNOSTI:

Imejmo v mislih, da so izračunane s pomočjo prehranskega kalkulatorja za izračun vrednosti hranil in živil in se lahko razlikujejo glede na uporabljena živila.

Kalorije: 402 kcal | ogljikovi hidrati: 68 g | beljakovine: 15 g | maščobe: 8 g | nasičene maščobe: 2 g | holesterol: 11 mg | natrij: 277 mg | kalij: 301 mg | vlaknine: 8 g | sladkor: 9 g | vitamin A: 1036IU | vitamin C: 38 mg | kalcij: 132 mg | železo: 1mg.

Čas priprave: **10 min**
Čas kuhanja: **40 min**
Skupen čas: **50 min**

Porcije: **6** Kalorije: **294 kcal**

Veganska LEČINA JUHA

SESTAVINE:

- 2 skodelici leče
- 5 skodelic zelenjavne jušne osnove
- 2 velika olupljena korenčka, narezana na ≈ 6 mm
- 3 skodelice narezanega ohrovta
- 1 narezan por
- 2 sesekljana stroka česna
- 3/4 čajne žličke svežega timijana
- 1 lovorjev list
- 1 žlica olivnega olja
- 1 čajna žlička soli
- 1/4 čajne žličke sveže mletega črnega popra
- 1 žlica sesekljanega peteršilja
- Limonine rezine za dekoracijo

NAVODILA:

V večji posodi segrejemo olje na srednjo temperaturo, dodamo por in mešamo približno 4-5 minut. Dodamo česen in pražimo približno 1 minuto, da zadiši. Vmešamo lečo, korenje, jušno osnovo, timijan in lovorjev list. Pokrijemo in počakamo, da zavre in nato zmanjšamo temperaturo ter ob počasnem vretju kuhamo približno 25-30 minut. Nato dodamo ohrovt in kuhamo še 6-8 minut. Ko je juha končana, odstranimo lovorjev list, jo poskusimo in po potrebi dodatno začinimo. Dekoriramo jo s peteršiljem ali rezino limone.

HRANLJIVE VREDNOSTI:

Imejmo v mislih, da so izračunane s pomočjo prehranskega kalkulatorja za izračun vrednosti hranil in živil in se lahko razlikujejo glede na uporabljena živila.

Kalorije: 294 kcal | ogljikovi hidrati: 49 g | beljakovine: 19 g | maščobe: 3 g | nasičene maščobe: 1 g | natrij: 1208 mg | kalij: 879 mg | vlaknine: 21 g | sladkor: 5 g | vitamin A: 8117IU | vitamin C: 48 mg | kalcij: 10 5mg | železo: 6 mg.

CVETAČNI RIŽ
z limeto in koriandrom

Čas priprave: **15 min**
Čas kuhanja: **10 min**
Skupen čas: **25 min**

Porcije: **4** Kalorije: **77 kcal**

SESTAVINE:

- 1 srednje velika glava cvetače (≈ 700 g)
- 1 žlica ekstra deviškega olivnega olja
- 2-3 sesekljanih strokov česna
- 1/4 skodelice sesekljanega koriandra
- Sol
- Poper
- 1 1/2 limete

NAVODILA:

Cvetačo operemo in jo dobro posušimo, odstranimo zelenje. Narežemo jo na manjše cvetove in zmeljemo do te mere, da postane podobna rižu ali kuskusu. Sesekljamo koriander in česen. Ponev segrejemo na srednjo temperaturo, dodamo olje in česen. Ob stalnem mešanju ga pražimo približno 1 minuto, da zadiši. Dodamo cvetačni riž in med občasnim mešanjem počasi pražimo 5-7 minut, dokler ne postane zlato zapečen in hrustljav. Začinimo s soljo in poprom. Ko je cvetačni riž končan, dodamo koriander in limetin sok ter dobro premešamo. Postrežemo toplo.

Namesto praženja cvetačnega riža se lahko odločimo tudi za kuhanje. V ponev dodamo 1/4 skodelice vode, zavremo in kuhamo približno 5-7 minut, da se cvetačni riž zmehča.

HRANLJIVE VREDNOSTI:

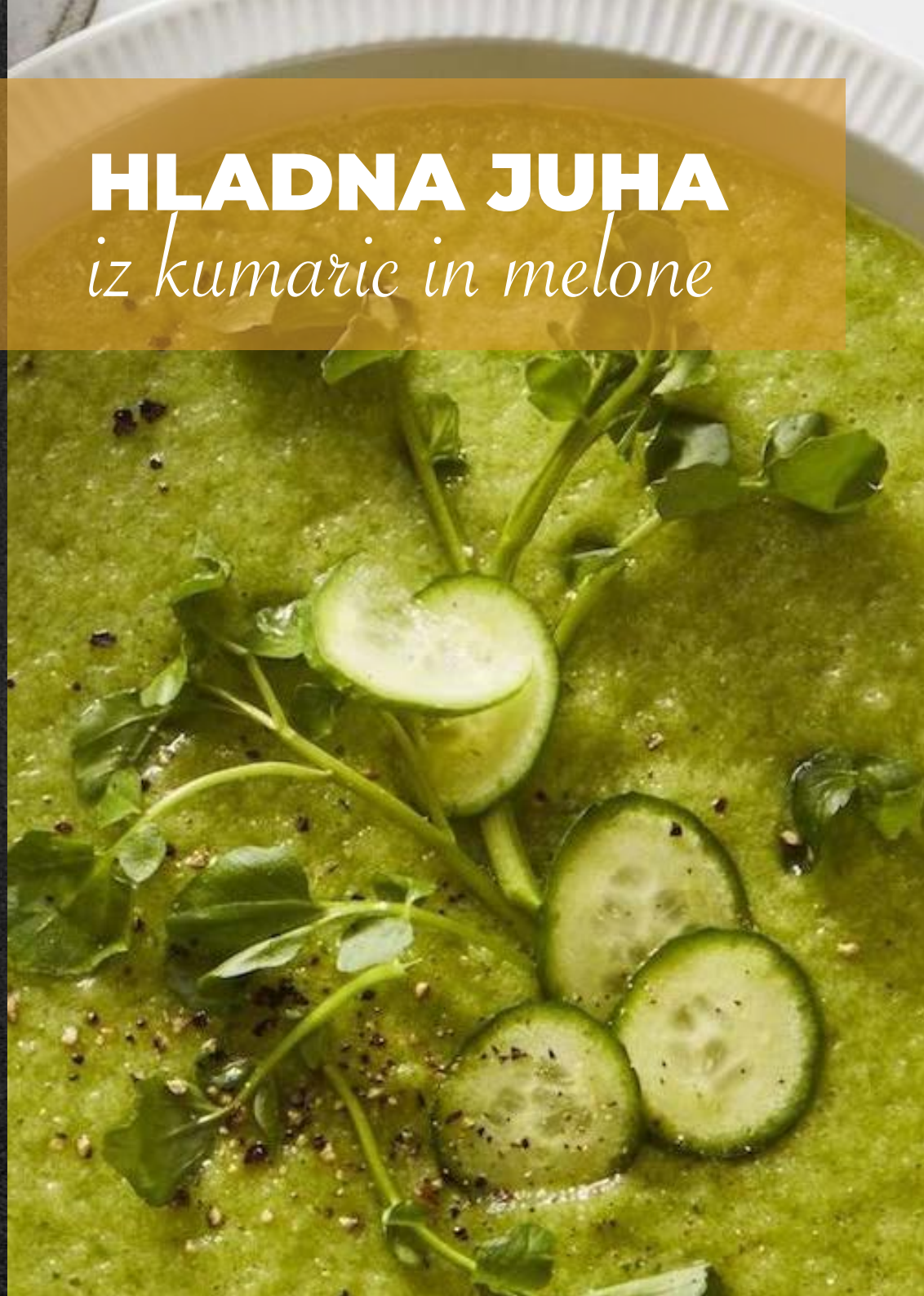
Imejmo v mislih, da so izračunane s pomočjo prehranskega kalkulatorja za izračun vrednosti hranil in živil in se lahko razlikujejo glede na uporabljena živila.

Kalorije: 77 kcal | ogljikovi hidrati: 10 g | beljakovine: 3 g | maščobe: 4 g | nasičene maščobe: 1 g | natrij: 44 mg | kalij: 455 mg | vlaknine: 4 g | sladkor: 3 g | vitamin A: 67IU | vitamin C: 77 mg | kalcij: 43 mg | železo: 1 mg.

HLADNA JUHA
iz kumaric in melone

Skupen čas: **45 min**

Porcije: **4** Kalorije: **75 kcal**



SESTAVINE:

- ≈ 450 g na koščke narezanih solatnih kumaric in nekaj dodatnih za serviranje
- 1/2 očiščene in na koščke narezane medene melone (≈ 450 g)
- 1/2 skodelice peteršilja
- 3 žlice rdečega vinskega kisa
- 1 žlica limetinega soka
- 2 čajni žlički sladila
- Sol
- Poper
- Vodna kreša

NAVODILA:

Zblendamo kumarice, melono, peteršilj, kis, limetin sok, sladkor in 1/2 čajne žličke soli, da zmes postane gladka. Za 45 minut postavimo v hladilnik, še bolje pa kar čez noč. Za dekoracijo uporabimo vodno krešo in sveže mlet poper.

HRANLJIVE VREDNOSTI:

Imejmo v mislih, da so izračunane s pomočjo prehranskega kalkulatorja za izračun vrednosti hranil in živil in se lahko razlikujejo glede na uporabljena živila.

Kalorije: 75 kcal | ogljikovi hidrati: 18 g | beljakovine: 3 g | maščobe: 0 g | natrij: 270 mg | vlaknine:3 g.

Hrustljav TOFU

Čas priprave: **5 min**
Čas kuhanja: **25 min**
Skupen čas: **30 min**

Porcije: **4** Kalorije: **440 kcal**

SESTAVINE:

- ≈ 400 g zelo trdega tofuja
- 1/2 zelo na tanko narezane manjše rdeče čebule
- 1/4 skodelice rdečega vinskega kisa
- 1/4 skodelice tajske sladke čili omake
- 1 žlica olivnega olja
- 1 narezana solatna kumara brez semen
- 3 žlice koruznega škroba
- 2 žlici rastlinskega olja
- 1 skodelica kuhane kvinoje
- 2 žlici praženih polovičk indijskih oreščkov
- Listi peteršilja za dekoracijo

NAVODILA:

Tofu narežemo na približno 6 mm rezine. Rezalno desko obložimo s papirnato brisačo, na njo položimo narezan tofu, ki ga pokrijemo s peki papirjem in ga obtežimo za približno 10 minut. Rdečo čebulo namočimo v mrzli vodi. Stepemo rdeč vinski kis in tajsko sladko čili omako, olivno olje in 1/4 čajne žličke soli. Čebulo osušimo in jo zmešamo s polovico kisa in kumarico. Tofu na obeh straneh posujemo s koruznim škrobom. V približno 30 cm ponvi na srednjo temperaturo segrejemo rastlinsko olje in previdno dodamo tofu. Pražimo do zlato rjave barve, približno 2-3 minute na vsaki strani in nato v ponev ožamemo sok iz papirnatih brisač, ki smo ga dobili z obteževanjem tofuja. Kvinojo porazdelimo v 4 skledice in damo nanjo kumarično solato, pražene liste peteršilja in tofu, po želji pa tudi pražene indijske oreščke.

HRANLJIVE VREDNOSTI:

Imejmo v mislih, da so izračunane s pomočjo prehranskega kalkulatorja za izračun vrednosti hranil in živil in se lahko razlikujejo glede na uporabljena živila.

Kalorije: 440 kcal | ogljikovi hidrati: 45 g | beljakovine: 18 g | maščobe: 20 g | nasičene maščobe: 2 g | natrij: 310 mg | vlaknine: 5 g.

TAHINI-LIMONINA KVINOJA
s špargljevimi trakovi

Skupen čas: **45 min**

Porcije: **4** Kalorije: **525 kcal**

SESTAVINE:

- 1 skodelica konzervirane, oprane in osušene čičerike
- 1 limona (sok in lupinica)
- Sol
- Poper
- 1 skodelica kvinoje
- 1/2 skodelice tahini omake (sezamove paste)
- 1/4 skodelice olupljenih in sesekljanih pistacij
- 1/4 skodelice limetinega soka
- 1 žlica meda ali agavinega sirupa
- 1 skodelica svežih metinih listov
- ≈ 450 g debelejših špargljev

NAVODILA:

V skledo damo čičeriko, limonin sok in lupinico, ščep soli in popra ter postavimo v hladilnik za 20 minut ali kar čez noč. Med tem skuhamo kvinojo po navodilih na embalaži in začinimo s ščepom soli. Zblendamo tahini omako, limetin sok, med, meto, 1/2 skodelice vode in 1/4 čajne žličke soli, da dobimo gladko zmes; po potrebi še dodamo malo vode in damo na stran.

Z lupilcem za zelenjavo olupimo šparglje, od olesenelega dela navzgor, da dobimo trakove. Nato v posodi zmešamo kuhano kvinojo, trakove špargljev in marinirano čičeriko. Posujemo s pistacijami in dodamo tahini preliv.

HRANLJIVE VREDNOSTI:

Imejmo v mislih, da so izračunane s pomočjo prehranskega kalkulatorja za izračun vrednosti hranil in živil in se lahko razlikujejo glede na uporabljena živila.

Kalorije: 525 kcal | ogljikovi hidrati: 64 g | beljakovine: 20 g | maščobe: 24 g | nasičene maščobe: 3 g | natrij: 315 mg | vlaknine: 13 g.

TOFU
po Tajsko

Čas priprave: **20 min**
Čas kuhanja: **15 min**
Skupen čas: **35 min**

Porcije: **4** Kalorije: **440 kcal**

SESTAVINE:

- ≈ 400 g zelo trdega osušenega tofuja
- 2 žlici koruznega škroba
- ≈ 230 g riževih rezancev
- 1/4 skodelice sojine omake (z nizko vsebnostjo natrija)
- 2 žlici sladila
- 2 čajni žlički sladke čili omake
- 1 limeta (sok) in nekaj rezin za dekoracijo
- 1 nariban strok česna
- 1 žlica olja
- 1 na trakove narezana rdeča paprika
- 2 skodelici kalčkov mung fižola
- 2 na drobno narezani mladi čebuli
- 1/4 skodelice sesekljanih arašidov

NAVODILA:

Tofu narežemo na približno 12 mm in ga položimo med dve papirnati brisači in peki papirjem ter ga za 10 minut obtežimo. Nato ga narežemo na kocke ter ga v skledi posujemo s koruznim škrobom. Med tem skuhamo riževe rezance po navodilih na embalaži, jih speremo z mrzlo vodo in osušimo. V manjši posodi zmešamo sojino omako, sladkor, sladko čili omako, limetin sok in česen.
V večji ponvi segrejemo 1 žlico olja na srednjo temperaturo, dodamo papriko in pražimo 4-5 minut, da se zmehča, nato jo odstranimo iz ponve. Zdaj do zlato rjave barve 4-5 minut pražimo še tofu. Dodamo riževe rezance, omako in dobro premešamo, nato pa še 2 minuti pražimo papriko, mlado čebulo in kalčke. Posujemo s sesekljanimi arašidi.

HRANLJIVE VREDNOSTI:

Imejmo v mislih, da so izračunane s pomočjo prehranskega kalkulatorja za izračun vrednosti hranil in živil in se lahko razlikujejo glede na uporabljena živila.

Kalorije: 440 kcal | ogljikovi hidrati: 73 g | beljakovine: 16 g | maščobe: 10 g | nasičene maščobe: 1,5 g | natrij: 620 mg | vlaknine: 5 g.

TAKOSI
s šparglji in šitakami iz žara

Čas priprave: **15 min**
Čas kuhanja: **5 min**
Skupen čas: **20 min**

Porcije: **4** Kalorije: **350 kcal**

SESTAVINE:

- 3 žlice repičnega olja
- 4 sesekljani stroki česna
- 1 čajna žlička mletega čilija
- 1/2 čajne žličke soli
- ≈ 230 g šitak brez betov
- 300 g mlade čebule
- 500 g špargljev
- 8 pogretih koruznih tortilj
- 1 skodelica doma narejene ali pripravljene guacamole omake
- Rezine limete
- Koriander
- Vroča omaka za serviranje

NAVODILA:

Žar segrejemo na srednjo temperaturo. V večjo posodo damo olje, česen, čili in sol ter dodamo šparglje, šitake in mlado čebulo. Dobro premešamo. Na žaru spečemo šparglje, da se omehčajo in se lepo zapečejo, kar traja približno 5-6 minut. Nato spečemo še šitake in mlado čebulo. Ko je pečeno, prerežemo šparglje in mlado čebulo po dolgem na polovico in narežemo šitake. Postrežemo s koruznimi tortiljami, guacamole omako, koriandrom in rezinami limete.

HRANLJIVE VREDNOSTI:

Imejmo v mislih, da so izračunane s pomočjo prehranskega kalkulatorja za izračun vrednosti hranil in živil in se lahko razlikujejo glede na uporabljena živila.

Kalorije: 350 kcal | ogljikovi hidrati: 36 g | beljakovine: 7 g | maščobe: 21 g | nasičene maščobe: 2 g | natrij: 445 mg | vlaknine: 11 g.

Čas priprave: **15 min**
Čas kuhanja: **30 min**
Skupen čas: **45 min**

Porcije: **5** Kalorije: **495 kcal**

PLESKAVICE
z gobicami in kvinojo

SESTAVINE:

- ≈ 450 g sesekljanih šampinjonov brez betov
- 1/2 skodelice orehov
- 1 strok česna
- 2 žlici repičnega olja
- 1/4 skodelice sesekljane rdeče čebule
- 3 sesekljane mlade čebule
- 2 čajni žlički riževega kisa
- 1 skodelica kuhane kvinoje
- 1/2 skodelice koruznega škroba
- 5 polnozrnatih bombetk
- Kalčki (ali mikro zelenjava)
- Solata
- Narezan paradižnik

ROŽMARINOVA MAJONEZA:

- 1/2 skodelice majoneze
- 1 čajna žlička fino sesekljanega svežega rožmarina
- 1 čajna žlička limone
- Ščep soli

NAVODILA:

Pečico segrejemo na 190 °C in v nizkem pekaču zmešamo gobice, orehe, česen, 1 žlico olja, 3/4 čajne žličke soli in 1/4 čajne žličke popra ter jih enakomerno porazdelimo po pekaču. Pečemo približno 20 minut, da se gobice zmehčajo, nato ohladimo. Nato jih zblendamo in dodamo rdečo in mlado čebulo ter kis in blendamo tako dolgo, da dobimo sočno in gladko zmes. Damo jo v večjo posodo, dodamo kvinojo in koruzni škrob ter premešamo, da dobimo enotno maso. Za 2 uri postavimo v hladilnik.

Pečico ponovno segrejemo na 190 °C. Iz mase naredimo 5 pleskavic in jih najprej popečemo v ponvi na 1 žlici olja in srednji temperaturi, približno 5 minut, da dobijo lepo rjavo barvo. Nato jih pečemo približno 10 minut še v pečici.

Za rožmarinovo majonezo je potrebno samo, da vse sestavine dobro premešamo in dodamo ščep soli.

HRANLJIVE VREDNOSTI:

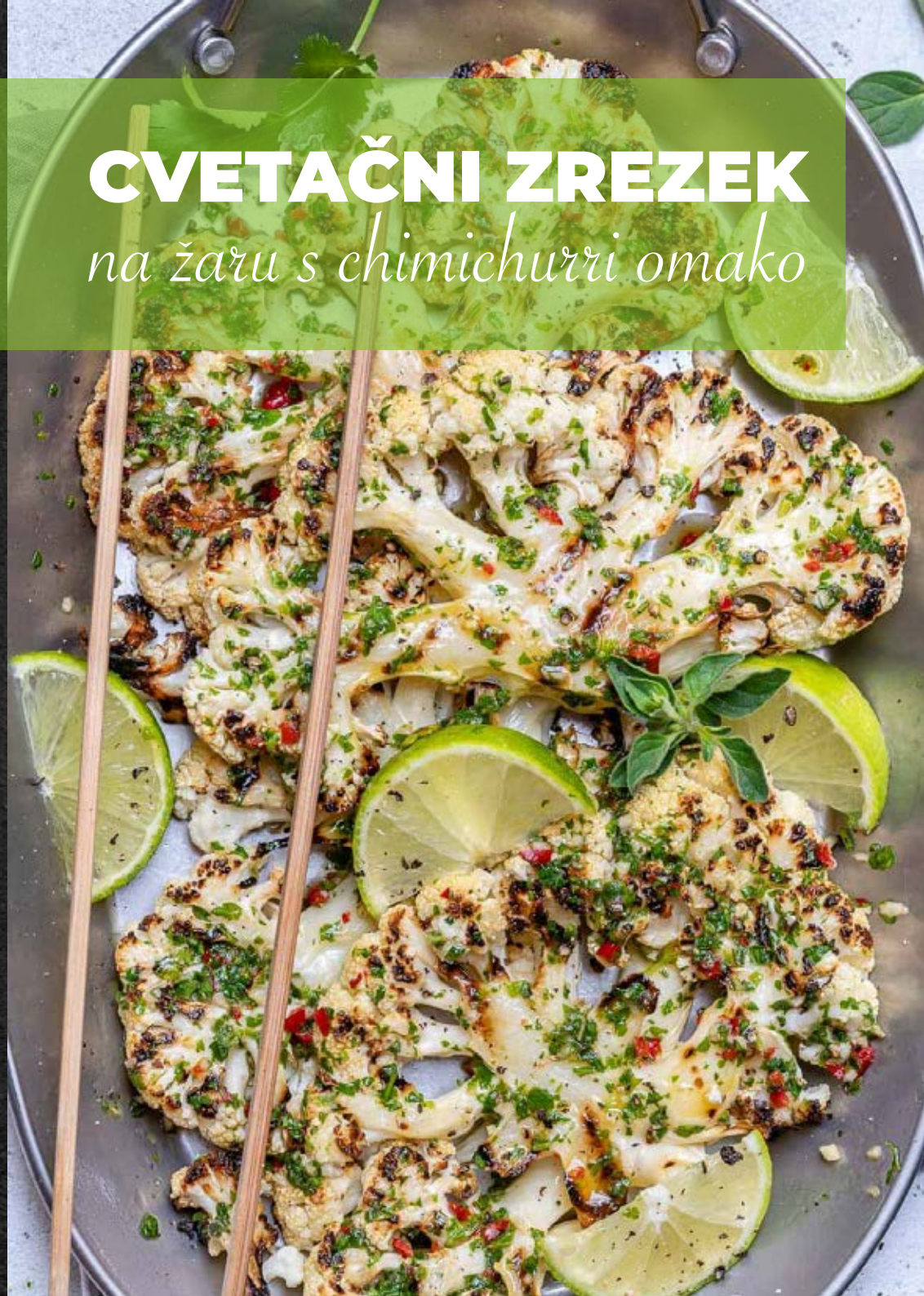
Imejmo v mislih, da so izračunane s pomočjo prehranskega kalkulatorja za izračun vrednosti hranil in živil in se lahko razlikujejo glede na uporabljena živila.

Kalorije: 495 kcal | ogljikovi hidrati: 49 g | beljakovine: 9 g | maščobe: 31 g | nasičene maščobe: 4 g | natrij: 700 mg | vlaknine: 7 g.

CVETAČNI ZREZEK
na žaru s chimichurri omako

Čas priprave: **15 min**
Čas kuhanja: **15 min**
Skupen čas: **30 min**

Porcije: **4** Kalorije: **367 kcal**



SESTAVINE ZA CVETAČNE ZREZKE:

- 2 veliki cvetači
- Sol
- Poper

SESTAVINE ZA CHIMICHURRI OMAKO:

- 1 sesekljan rdeči čili
- 4 sesekljani stroki česna
- 1/2 skodelice belega vinskega kisa
- 1 čajna žlička soli
- 1/2 skodelice sesekljanega koriandra
- 1/4 skodelice sesekljanega peteršilja
- 2 žlici sesekljanega origana
- 1/2 skodelice ekstra deviškega olivnega olja

NAVODILA:

Chimichurri omako naredimo tako, da dobro premešamo vse sestavine in pustimo da počiva vsaj 15 minut, da se okusi povežejo. Med tem pripravimo cvetačne zrezke. Odstranimo vse liste cvetače in kocen, vendar pazimo, da ne odstranimo sredice. Obe cvetači razrežemo na približno 2 cm debele zrezke, odpadle cvetove cvetače pa prihranimo za kak drug recept. Cvetačne zrezke na obeh straneh izdatno premažemo s chimichurri omako, nekaj pa je prihranimo za kasneje. Prižgemo žar ali segrejemo ponev za žar na srednjo temperaturo in cvetačne zrezke pečemo približno 5-7 minut na vsaki strani, da se zmehčajo in dobijo temno rjavo barvo. Postrežemo jih s preostalo chimichurri omako.

HRANLJIVE VREDNOSTI:

Imejmo v mislih, da so izračunane s pomočjo prehranskega kalkulatorja za izračun vrednosti hranil in živil in se lahko razlikujejo glede na uporabljena živila.

Kalorije: 367 kcal | ogljikovi hidrati: 25 g | beljakovine: 9 g | maščobe: 28 g | nasičene maščobe: 4 g | natrij: 715 mg | kalij: 1378 mg | vlaknine: 10 g | sladkor: 9 g | vitamin A: 600IU | vitamin C: 225.1 mg | kalcij: 143 mg | železo: 3,4 mg.

Čas priprave: **10 min**
Čas kuhanja: **20 min**
Skupen čas: **30 min**

Porcije: **6** Kalorije: **327 kcal**

Preprost veganski "MAC'N'CHEESE'

SESTAVINE:

- 1 zavitek testenin po želji
- 2 velika krompirja
- 3 srednje veliki korenčki
- 2 skodelici cvetov brokolija
- 2 sesekljana stroka česna
- 1/4 skodelice kvasnih kosmičev
- 1 čajna žlička jabolčnega kisa
- 2 žlici limoninega soka
- 1 čajna žlička gorčice dijon
- 1/2 čajne žličke paprike v prahu
- 1/8 čajne žličke kurkume
- 1/2 čajne žličke soli
- 1/4 čajne žličke sveže mletega popra

NAVODILA:

Krompir in korenje operemo, olupimo in narežemo na grižljaj velike kose. Damo jih v večjo posodo in nalijemo toliko vode, da jih prekrijemo za približno 2,5 cm. Začinimo z večjim ščepom soli in kuhamo približno 15 min oziroma, dokler se krompir in korenje ne zmehčata. Med tem nad soparo v parilniku pripravimo brokoli, da se zmehča, kar traja približno 3-4 minute. Ko je zelenjava gotova, jo odcedimo in prihranimo približno 1 skodelico vode, kjer smo jo kuhali. Nato skuhamo testenine po navodilih na embalaži. V manjši posodici dobro zmešamo česen, jabolčni kis, limonin sok, gorčico, mleto papriko, kurkumo in sol, da se sestavine povežejo. Nato zblendamo kuhan krompir, korenje, kvasne kosmiče in 1/2 skodelice prihranjene vode v kateri smo kuhali zelenjavo in dodamo še mešanico iz česna, kisa, kurkume (itd.), ki smo jo že pripravili ter blendamo tako dolgo, da dobimo gladko teksturo mešanice. V posodo, kjer bomo postregli, damo kuhane testenine, brokoli in prelijemo z omako ter premešamo.

HRANLJIVE VREDNOSTI:

Imejmo v mislih, da so izračunane s pomočjo prehranskega kalkulatorja za izračun vrednosti hranil in živil in se lahko razlikujejo glede na uporabljena živila.

Kalorije: 327 kcal | ogljikovi hidrati: 70 g | beljakovine: 15 g | maščobe: 1 g | nasičene maščobe: 1 g | natrij: 246 mg | kalij: 625 mg | vlaknine: 4 g | sladkor: 2 g | vitamin A: 5366IU | vitamin C: 37 mg | kalcij: 71 mg | železo: 5 mg.

Čas priprave: **10 min**
Čas kuhanja: **1 min**
Skupen čas: **11 min**

Porcije: **4** Kalorije: **178 kcal**

Solata s ČRNIM FIŽOLOM IN MANGOM

SESTAVINE:

- 1 očiščena in na kocke narezana rdeča paprika
- 1/2 sesekljane rdeče čebule
- 1 sesekljan jalapeno čili brez semen
- 1 konzerva opranega in osušenega črnega fižola
- 2 velika olupljena in na kocke narezana manga
- 1 1/2 skodelice koruznih jedrc
- 1/4 skodelice sesekljanega koriandra
- 2 žlici olivnega olja
- 1 žlica limetinega soka
- Sol
- Poper
- 1/2 čajne žličke mlete kumine
- 1/2 žličke čilija v prahu

NAVODILA:

V večjo skledo damo papriko, čebulo, jalapeno čili, črn fižol, mango, koruzo in koriander. V manjši posodici stepemo skupaj olivno olje, limetin sok, sol, poper, kumino in čili v prahu. Prelijemo čez zelenjavo in nežno premešamo.

HRANLJIVE VREDNOSTI:

Imejmo v mislih, da so izračunane s pomočjo prehranskega kalkulatorja za izračun vrednosti hranil in živil in se lahko razlikujejo glede na uporabljena živila.

Kalorije: 178 kcal | ogljikovi hidrati: 27 g | beljakovine: 2 g | maščobe: 8 g | nasičene maščobe: 1 g | natrij: 122 mg | kalij: 306 mg | vlaknine: 3 g | sladkor: 15 g | vitamin A: 2030IU | vitamin C: 75.6 mg | kalcij: 12 mg | železo: 0,8 mg.

Čas priprave: **10 min**
Čas kuhanja: **1 min**
Skupen čas: **11 min**

Porcije: **4** Kalorije: **138 kcal**

Solata z AVOKADOM, KUMARICO IN ČEŠNJEVIM PARADIŽNIKOM

SESTAVINE:

- 1 velika narezana solatna kumara
- 1 1/2 skodelice razpolovljenih češnjevih paradižnikov
- 1/4 skodelice drobno narezane rdeče čebule
- 1 narezan avokado
- 1/4 skodelice svežih sesekljanih zelišč (koriander, bazilika, peteršilj)
- 1 žlica limoninega soka
- 1 žlica olivnega olja
- Sol
- Poper

NAVODILA:

V skledo damo kumarico, češnjeve paradižnike, čebulo in zelišča ter prelijemo z limoninim sokom in olivnim oljem. Premešamo. Dodamo narezan avokado, začinimo s soljo in poprom ter postrežemo.

HRANLJIVE VREDNOSTI:

Imejmo v mislih, da so izračunane s pomočjo prehranskega kalkulatorja za izračun vrednosti hranil in živil in se lahko razlikujejo glede na uporabljena živila.

Kalorije: 138 kcal | ogljikovi hidrati: 10 g | beljakovine: 2 g | maščobe: 11 g | nasičene maščobe: 1 g | natrij: 13 mg | kalij: 512 mg | vlaknine: 4 g | sladkor: 3 g | vitamin A: 650IU | vitamin C: 24.6 mg | kalcij: 30 mg | železo: 1.1mg.

Veganska pekoče-sladka TAJSKA KROMPIRJEVA JUHA

Čas priprave: **15 min**
Čas kuhanja: **30 min**
Skupen čas: **45 min**

Porcije: **4** Kalorije: **392 kcal**

SESTAVINE:

- 1 žlica kokosovega olja (ali ghee masla za ne-vegane)
- 1 velika sesekljana sladka čebula
- 2 narezani stebelni zeleni
- 2 velika narezana korenčka
- 2 naribana stroka česna
- Svež in nariban ingver (približno kos velik 5 cm)
- 1 narezan rdeči čili
- 1/4 skodelice arašidovega masla
- 4 skodelice zelenjavne jušne osnove
- 2 velika narezana sladka krompirja
- Sol
- Poper
- 2 narezani mladi čebuli
- 4 žlice grobo sesekljanih arašidov

NAVODILA:

V večji posodi segrejemo olje na srednjo temperaturo. Dodamo čebulo, zeleno, korenje, česen in ingver ter med stalnim mešanjem pražimo 5 minut, da se zelenjava zmehča. Nato vmešamo čili in arašidovo maslo, dodamo sladek krompir, zelenjavno jušno osnovo, sol in poper. Počakamo, da zavre, nato zmanjšamo temperaturo, pokrijemo s pokrovko in kuhamo približno 18-29 min, da se krompir zmehča. Ko je juha kuhana, jo zblendamo (ali spasiramo z paličnim mešalnikom), da postane gladka in kremna. Dekoriramo jo z mlado čebulo, čilijem in arašidi.

HRANLJIVE VREDNOSTI:

Imejmo v mislih, da so izračunane s pomočjo prehranskega kalkulatorja za izračun vrednosti hranil in živil in se lahko razlikujejo glede na uporabljena živila.

Kalorije: 138 kcal | ogljikovi hidrati: 10 g | beljakovine: 2 g | maščobe: 11 g | nasičene maščobe: 1 g | natrij: 13 mg | kalij: 512 mg | vlaknine: 4 g | sladkor: 3 g | vitamin A: 650IU | vitamin C: 24.6 mg | kalcij: 30 mg | železo: 1.1mg.

Veganski nachosi iz SLADKEGA KROMPIRJA

Čas priprave: **10 min**
Čas kuhanja: **15 min**
Skupen čas: **25 min**

Porcije: **2** Kalorije: **391 kcal**

SESTAVINE:

- 1 velik sladki krompir
- 1 žlica olivnega olja
- 3 manjši narezani paradižniki Roma
- 1/3 sesekljane čebule
- 2 žlici sesekljanega koriandra
- 1 manjši narezan avokado
- 1/2 limete (sok)
- Sol
- Jalapeno čili po izbiri

NAVODILA:

Pečico segrejemo na 220 °C, pripravimo pekač in ga obložimo s peki papirjem. Sladki krompir narežemo na rezine podobne čipsu in ga premažemo z oljem. Enakomerno ga razporedimo po pekaču in začinimo s soljo ter pečemo približno 10-15 min, da postane zlato rjave barve. Med tem damo v skledo narezan paradižnik, čebulo, koriander in avokado, dodamo limetin sok in sol po okusu ter dobro premešamo, da se sestavine povežejo. Krompirjev čips preložimo na krožnik in po vrhu dodamo paradižnikovo mešanico.

HRANLJIVE VREDNOSTI:

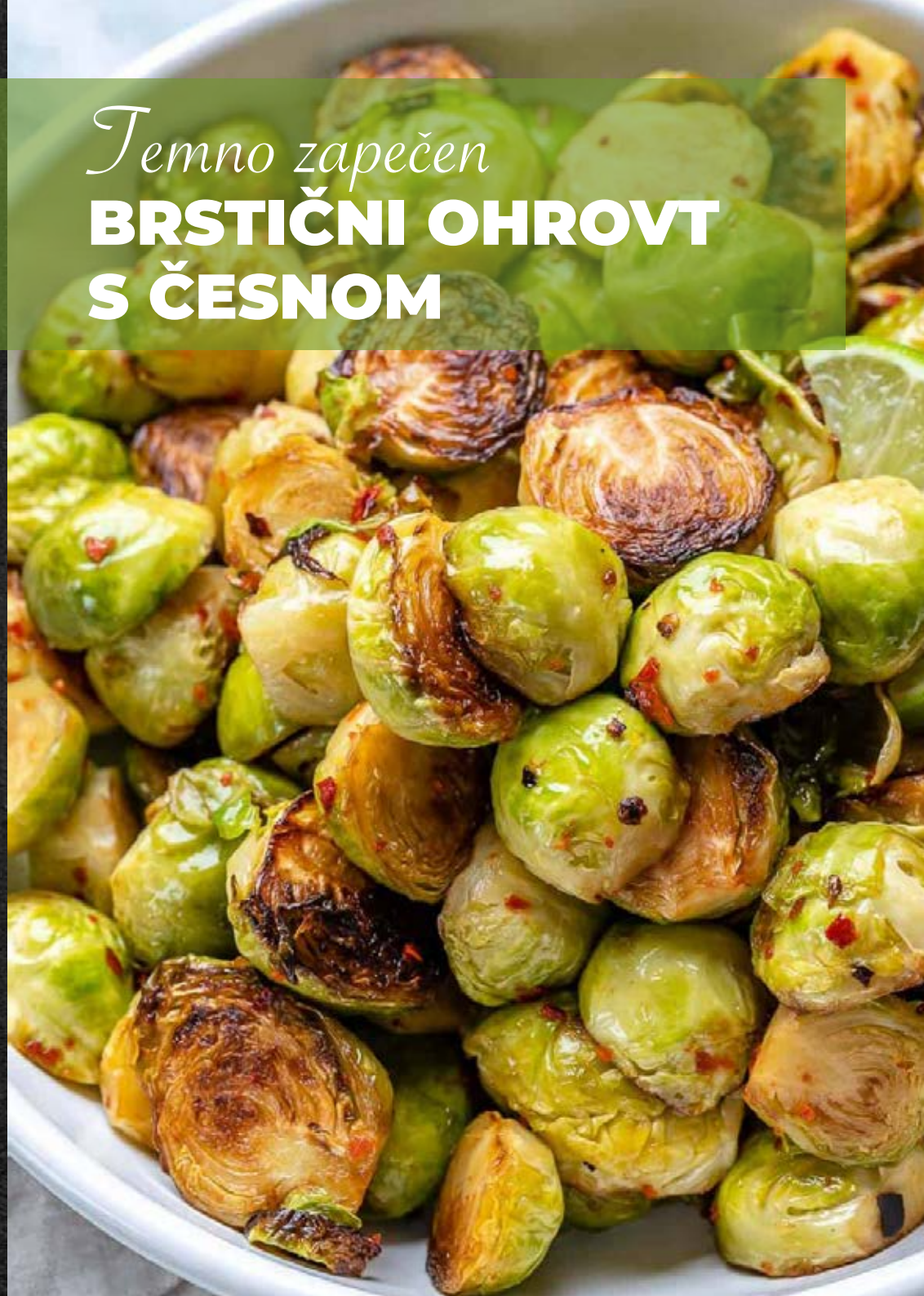
Imejmo v mislih, da so izračunane s pomočjo prehranskega kalkulatorja za izračun vrednosti hranil in živil in se lahko razlikujejo glede na uporabljena živila.

Kalorije: 391 kcal | ogljikovi hidrati: 47 g | beljakovine: 5 g | maščobe: 22 g |nasičene maščobe: 3 g | natrij: 106 mg | kalij: 1300 mg | vlaknine: 13 g | sladkor: 10 g | vitamin A: 25065IU | vitamin C: 27.9 mg | kalcij: 72 mg | železo: 1.8 mg.

Čas priprave: **10 min**
Čas kuhanja: **18 min**
Skupen čas: **28 min**

Porcije: **4** Kalorije: **122 kcal**

Temno zapečen BRSTIČNI OHROVT S ČESNOM



SESTAVINE:

- ≈ 450 g brstičnega ohrovta
- 2 žlici olivnega olja
- 1 čajna žlička čilijevih kosmičev po izbiri
- 4-5 seseklјanih strokov česna
- 1 limeta (sok in lupinica)
- Sol
- Poper

NAVODILA:

Brstični ohrovt očistimo poškodovanih listov, ga operemo pod tekočo mrzlo vodo in razpolovimo zaradi hitrejše priprave. Kuhamo ga nad parilnikom ali v vroči vodi približno 5 minut (ga blanširamo). Med tem v večji ponvi segrejemo olivno olje na srednjo temperaturo, dodamo česen in ga ob rednem mešanju pražimo 3-4 minute, da zadiši in se omehča. Vzamemo ga iz ponve in prihranimo za kasneje. V tem času tudi olivno olje dobi okus po česnu. Nato dodamo v ponev brstični ohrovt, najbolje na prerezani strani navzdol ter ga začinimo s soljo in čilijevimi kosmiči. Brez mešanja ga tako pražimo približno 2 minuti, nato premešamo in pražimo še približno 3 minute na drugi strani da lepo potemni. Dodamo česen, limetin sok in lupinico ter odstavimo. Poskusimo in po potrebi dodatno začinimo.

HRANLJIVE VREDNOSTI:

Imejmo v mislih, da so izračunane s pomočjo prehranskega kalkulatorja za izračun vrednosti hranil in živil in se lahko razlikujejo glede na uporabljena živila.

Kalorije: 122 kcal | ogljikovi hidrati: 13 g | beljakovine: 4 g | maščobe: 7 g | nasičene maščobe: 1 g | natrij: 38 mg | kalij: 480 mg | vlaknine: 5 g | sladkor: 3 g | vitamin A: 1003IU | vitamin C: 102 mg | kalcij: 59 mg | železo: 2 mg.

Čas priprave: **10 min**
Čas kuhanja: **0 min**
Skupen čas: **10 min**

Porcije: **4** Kalorije: **309 kcal**

Zdrava PIŠČANČJA SOLATA V AVOKADU

SESTAVINE:

- 2 skodelici že pečenega piščančjega mesa
- 1 manjša sesekljana rdeča čebula
- 2 velika na kocke narezana avokada
- 1/3 skodelice grškega jogurta
- 1 limona (sok)
- 1 žlica gorčice dijon
- Sol
- Poper
- 2 žlici sesekljanega peteršilja (in še nekaj za dekoracijo)
- Kosmiči rdeče paprike za dekoracijo po želji

NAVODILA:

Avokado izdolbemo, da naredimo prostor za nadev. Narežemo ga na kocke in damo v skledo. Dodamo pečeno piščančje meso, čebulo, grški jogurt, peteršilj, limonin sok in gorčico ter začinimo po okusu. S piščančjo solato napolnimo izdolbene polovice avokada in okrasimo s peteršiljem ter sveže mletim poprom.

HRANLJIVE VREDNOSTI:

Imejmo v mislih, da so izračunane s pomočjo prehranskega kalkulatorja za izračun vrednosti hranil in živil in se lahko razlikujejo glede na uporabljena živila.

Kalorije: 309 kcal | ogljikovi hidrati: 14 g | beljakovine: 22 g | maščobe: 20 g | nasičene maščobe: 3 g | holesterol: 53 mg | natrij: 110 mg | kalij: 749 mg | vlaknine: 8 g | sladkor: 3 g | vitamin A: 175IU | vitamin C: 26 mg | kalcij: 52 mg | železo: 2 mg.

PEČENA JAJCA

v gnezdu iz bučkinih rezancev

Čas priprave: **10 min**
Čas kuhanja: **15 min**
Skupen čas: **25 min**

Porcije: **4** Kalorije: **262 kcal**

SESTAVINE:

- 3 srednje velike s spiralnim rezalom narezane bučke
- 2 žlici olivnega olja
- 1 skodelica razpolovljenih češnjevih paradižnikov
- Sol
- Sveže mlet poper
- 4 jajca
- 1 razpolovljen in na tanko narezan avokado
- 1/4 skodelice zdrobljenega feta sira
- 1 žlica sesekljanega peteršilja

NAVODILA:

Pečico segrejemo na 180 °C. V večji skledi zmešamo bučkine rezance, češnjeve paradižnike in olivno olje ter začinimo s soljo in poprom po okusu. Oblikujemo 4 gnezda, jih položimo v pekač v katerega smo dali peki papir ter v sredini naredimo jamico, v katero nežno ubijemo jajce. Pečemo 8-12 minut, da so jajca lepo pečena. Nato v pekač dodamo narezan avokado, zdrobljen feta sir in peteršilj.

HRANLJIVE VREDNOSTI:

Imejmo v mislih, da so izračunane s pomočjo prehranskega kalkulatorja za izračun vrednosti hranil in živil in se lahko razlikujejo glede na uporabljena živila.

Kalorije: 262 kcal | ogljikovi hidrati: 11 g | beljakovine: 10 g | maščobe: 21 g | nasičene maščobe: 5 g | holesterol: 172 mg | natrij: 187 mg | kalij: 769 mg | vlaknine: 5 g | sladkor: 5 g | vitamin A: 905IU | vitamin C: 41,1 mg | kalcij: 105 mg | železo: 2 mg.

LOSOS
z medom in česnom

Čas priprave: **5 min**
Čas kuhanja: **15 min**
Skupen čas: **20 min**

Porcije: **4** Kalorije: **314 kcal**

SESTAVINE:

- 4 losovi fileji (≈ 110 g vsak)
- Sol
- Poper
- 1 žlica olivnega olja
- 1/4 skodelice sojine omake
- 2 žlici meda
- 1 sesekljan strok česna

NAVODILA:

V večji ponvi segrejemo olivno olje na srednjo temperaturo. Fileje dobro začinimo s soljo in poprom in jih položimo v ponev s kožo obrnjeno navzdol. Pečemo približno 5-6 minut, da dobijo lepo zlato rjavo barvo, nato jih obrnemo in na drugi strani pečemo še 4-5 minut, da se lepo prepečejo. V manjši posodi zmešamo sojino omako, med in česen. Lososa prelijemo z omako in postrežemo.

HRANLJIVE VREDNOSTI:

Imejmo v mislih, da so izračunane s pomočjo prehranskega kalkulatorja za izračun vrednosti hranil in živil in se lahko razlikujejo glede na uporabljena živila.

Kalorije: 314 kcal | ogljikovi hidrati: 9 g | beljakovine: 35 g | maščobe: 14 g | nasičene maščobe: 2 g | holesterol: 93 mg | natrij: 885 mg | kalij: 863 mg | sladkor: 8 g | vitamin A: 70IU | vitamin C: 0.2 mg | kalcij: 23 mg | železo: 1.7 mg.

PURANJE MESNE KROGLICE
z bučkinimi rezanci

Čas priprave: **10 min**
Čas kuhanja: **20 min**
Skupen čas: **30 min**

Porcije: **4** Kalorije: **311 kcal**

SESTAVINE:

- 4 srednje velike s spiralnim rezalom narezane bučke
- 2 skodelici omake marinara
- 2 žlici sveže naribanega parmezana
- 2 žlici sesekljanega peteršilja za dekoracijo

SESTAVINE ZA PURANJE MESNE KROGLICE:

- ≈ 680 g mletega puranjega mesa
- 1/4 skodelice sveže naribanega parmezana
- 1 jajce
- 1 žlica italijanske začimbne mešanice
- 1/4 čajne žličke čilijevih kosmičev
- Morska sol
- Sveže mlet poper

NAVODILA:

Pečico segrejemo na 200 °C in pekač prekrijemo s peki papirjem. V večji skledi dobro premešamo vse sestavine za puranje mesne kroglice. Zajamemo polno žlico mase in z dlanmi oblikujemo kroglice. Položimo jih v pekač in pečemo 15-18 minut oziroma tako dolgo da so zlato rjave in pečene. Bučkine rezance razdelimo na 4 porcije. Damo jih v posodo, kjer bomo postregli, dodamo marinara omako, mesne kroglice, parmezan in dekoriramo s sveže sesekljanim peteršiljem.

HRANLJIVE VREDNOSTI:

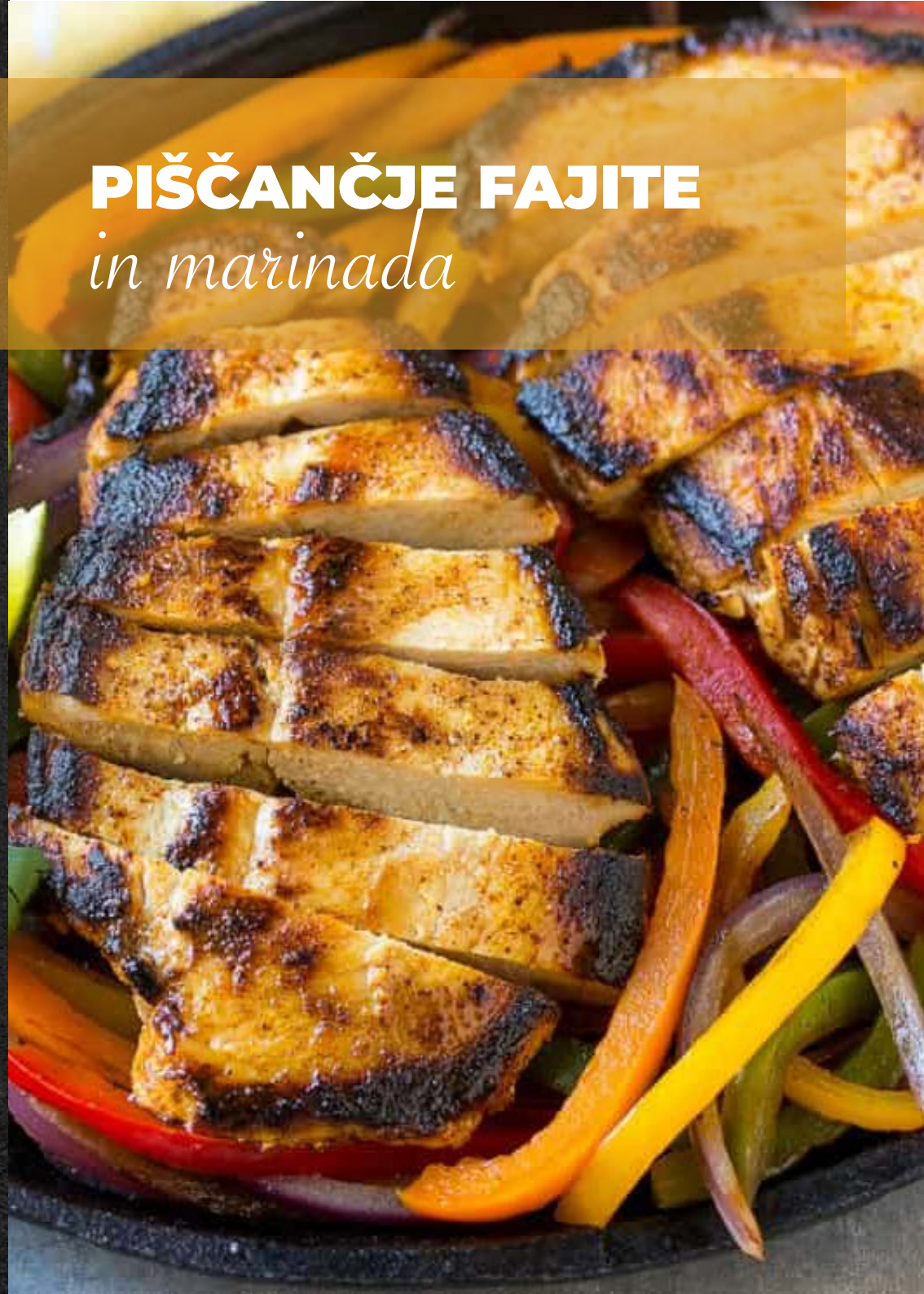
Imejmo v mislih, da so izračunane s pomočjo prehranskega kalkulatorja za izračun vrednosti hranil in živil in se lahko razlikujejo glede na uporabljena živila.

Kalorije: 311 kcal | ogljikovi hidrati: 14 g | beljakovine: 49 g | maščobe: 7 g | nasičene maščobe: 2 g | holesterol: 142 mg | natrij: 897 mg | kalij: 1460 mg | vlaknine: 4 g | sladkor: 10 g | vitamin A: 1320IU | vitamin C: 46.2 mg | kalcij: 178 mg | železo: 4.1 mg.

PIŠČANČJE FAJITE *in marinada*

Čas priprave: **10 min**
Čas kuhanja: **15 min**
Skupen čas: **25 min**

Porcije: **4** Kalorije: **295 kcal**



SESTAVINE ZA PIŠČANČJE FAJITE:

- 2 skodelici na tanko narezane paprike (rumene, rdeče ali zelene)
- 1 na tanko narezana rdeča čebula
- 2 žlici olivnega olja
- Sol
- Poper

SESTAVINE ZA MARINADO:

- 3 žlice olivnega olja
- 1/4 skodelice limetinega soka
- 1 čajna žlička meda
- 1 čajna žlička soli
- 1/4 čajne žličke mlete kumine
- 1/4 skodelice vode
- 1/2 čajne žličke česna v prahu
- 1/4 čajne žličke mletega črnega popra
- 1 1/2 čajne žličke dimljene paprike
- 1 čajna žlička čebule v prahu
- 1 žlica čilija v prahu

NAVODILA:

Vse sestavine za marinado damo v plastično vrečko za mariniranje, jo zapremo in dobro pretresemo. Dodamo piščančje meso in postavimo v hladilnik za najmanj 2 uri (še bolje pa za dlje časa).

V večji ponvi segrejemo 2 žlici olivnega olja na srednjo temperaturo ter dodamo papriko in čebulo. Pražimo 5-6 minut, da se zmehčata in rahlo potemnita, nato začinimo s soljo in poprom. Papriko in čebulo prestavimo na krožnik in pokrijemo s folijo, da ostaneta topli. Ponev obrišemo s kuhinjsko papirnato brisačo. Piščančje meso vzamemo iz marinade in ga 4-5 minut pečemo na vsaki strani, da se dobro prepeče. Nato ga razrežemo ter postrežemo na pečeni papriki in čebuli.

HRANLJIVE VREDNOSTI:

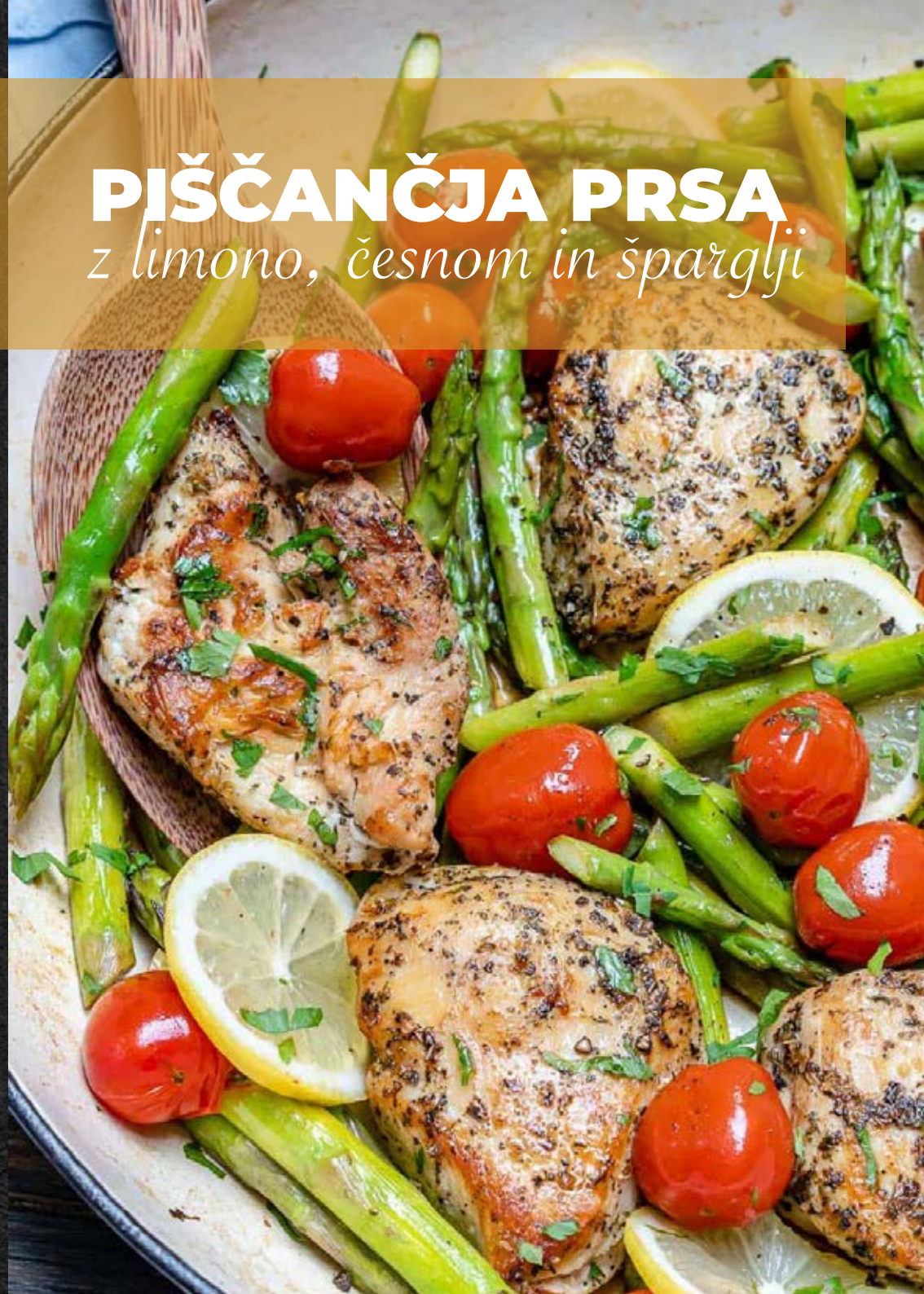
Imejmo v mislih, da so izračunane s pomočjo prehranskega kalkulatorja za izračun vrednosti hranil in živil in se lahko razlikujejo glede na uporabljena živila.

Kalorije: 295 kcal | ogljikovi hidrati: 12 g | beljakovine: 25 g | maščobe: 16 g | nasičene maščobe: 2 g | holesterol: 72 mg | natrij: 752 mg | kalij: 685 mg | vlaknine: 3 g | sladkor: 5 g | vitamin A: 3085IU | vitamin C: 103.4 mg | kalcij: 29 mg | železo: 1.4 mg.

PIŠČANČJA PRSA
z limono, česnom in šparglji

Čas priprave: **10 min**
Čas kuhanja: **15 min**
Skupen čas: **25 min**

Porcije: **4** Kalorije: **316 kcal**



SESTAVINE:

- ≈ 680 g piščančjih prsi (ki jih prerežemo na polovico)
- ≈ 450 g po dolgem prerezanih šparglјev
- ≈ 450 g češnjevih paradižnikov
- 2 žlici olivnega olja
- 2 sesekljana stroka česa
- 1 žlica italijanske začimbne mešanice
- 1 limona (sok in lupinica)
- 1/4 skodelice piščančje jušne osnove
- Sol
- Poper
- 2 žlici sesekljanega peteršilja za dekoracijo
- Rezine limone za dekoracijo

NAVODILA:

V skledo damo piščančje meso, česen, italijansko začimbno mešanico, sol, poper in pokapamo z 1 žlico olivnega olja ter dobro premešamo. V večji ponvi segrejemo preostalo žlico olja na srednjo temperaturo in pečemo piščančje meso 4-5 minut na eni strani, nato še 5 minut na drugi strani, da je skoraj gotovo, saj ga bomo končali skupaj z ostalimi sestavinami. Vmešamo šparglje, češnjev paradižnik, piščančjo jušno osnovo, limonin sok in lupinico ter zmanjšamo temperaturo. Pokrijemo s pokrovko in kuhamo še 4-6 minut, da je piščančje meso prekuhano in v sredini več ni rožnato.

HRANLJIVE VREDNOSTI:

Imejmo v mislih, da so izračunane s pomočjo prehranskega kalkulatorja za izračun vrednosti hranil in živil in se lahko razlikujejo glede na uporabljena živila.

Kalorije: 316 kcal | ogljikovi hidrati: 13 g | beljakovine: 41 g | maščobe: 12 g | nasičene maščobe: 2 g | holesterol: 109 mg | natrij: 219 mg | kalij: 1193 mg | vlaknine: 4 g | sladkor: 6 g | vitamin A: 1670IU | vitamin C: 52.6 mg | kalcij: 81 mg | železo: 4.6 mg.

PEČENA TUNA

s fižolovo solato in paradižnikovim pestom s čilijem

Čas priprave: **5 min**
Čas kuhanja: **15 min**
Skupen čas: **20 min**

Porcije: **2** Kalorije: **446 kcal**

SESTAVINE:

- 200 g prepolovljenega zelenega stročjega fižola
- 1 žlica olivnega olja
- 5 narezanih mladih čebul
- 400 g mešanega fižola iz konzerve
- 2 žlici paradižnikovega pesta s čilijem
- 2 tunina fileja (≈ 120 g vsak)
- 1/2 limone (sok)
- 1 velika pest rukole
- Sol
- Poper

NAVODILA:

V ponvi zavremo vodo in stročji fižol blanširamo približno 2 minuti, nato ga odcedimo in ohladimo v mrzli vodi. Ponev obrišemo s papirnato brisačo, dodamo 1/2 žlice olivnega olja in 2-3 minute pražimo mlado čebulo, da se zmehča. Nato dodamo fižol iz konzerve, ki smo ga odcedili, pesto in stročji fižol ter še nekaj minut pražimo, nato umaknemo na stran in pripravimo tuno. S čopičem jo premažemo s preostalo 1/2 žlice olivnega olja in na obeh straneh začinimo. Ponev segrejemo na najvišjo temperaturo in tuno na vsaki strani pečemo 2 minuti, nato nanjo iztisnemo limonin sok in kuhamo še približno 2 minuti. Če imamo raje, da je tuna skozi prepečena, pa jo na vsaki strani pečemo še dodatno minuto. V fižolovo mešanico vmešamo še rukolo, začinimo in postrežemo s tuninim filejem.

HRANLJIVE VREDNOSTI:

Imejmo v mislih, da so izračunane s pomočjo prehranskega kalkulatorja za izračun vrednosti hranil in živil in se lahko razlikujejo glede na uporabljena živila.

Kalorije: 446 kcal | ogljikovi hidrati: 22,1 g | beljakovine: 42,1 g | maščobe: 21 g | nasičene maščobe: 3,8 g | vlaknine: 6,6 g | sladkor: 5,1 g.

JAJCA
po mehiško

Skupen čas: **15 min**

Porcije: **4** Kalorije: **311 kcal**

SESTAVINE:

- 1 žlica olja
- 4-5 narezanih mladih čebul
- 1 žlica čili omake
- 400 g paradižnikovih koščkov iz pločevinke
- 400 g odcejenega in opranega rdečega fižola
- 4 jajca
- 28 g nasekljanega koriandra
- 4 tortilje

NAVODILA:

Ponev segrejemo na srednjo temperaturo, dodamo olje in približno 2 minuti pražimo mlado čebulo. Vmešamo čili omako, dodamo koščke paradižnika in fižol ter kuhamo 3-4 minute. V to mešanico naredimo 4 jamice in vanje nežno ubijemo jajca ter kuhamo toliko časa, da so jajca pečena po našem okusu. Dekoriramo s koriandrom in postrežemo s tortiljami.

HRANLJIVE VREDNOSTI:

Imejmo v mislih, da so izračunane s pomočjo prehranskega kalkulatorja za izračun vrednosti hranil in živil in se lahko razlikujejo glede na uporabljena živila.

Kalorije: 311 kcal | ogljikovi hidrati: 32,5 g | beljakovine: 16,2 g | maščobe: 12,9 g | nasičene maščobe: 3,7 g | vlaknine: 5,3 g | sladkor: 7,1 g.

SVINJSKI FILE

s korenčkovo - cvetačno solato s kumino

Čas priprave: **15 min**
Čas kuhanja: **15 min**
Skupen čas: **30 min**

Porcije: **4** Kalorije: **404 kcal**

SESTAVINE:

- 2 velika olupljena in naribana korenčka
- 1 na majhne cvetove narezana cvetača
- 1 čajna žlička soli
- 2 čajni žlički meda
- 100 ml belega vinskega kisa
- 1 fino sesekljan rdeč čili
- 1 sesekljan stok česna
- 1 čajna žlička popraženih zrn kumine
- 28 g na grobo narezanega koriandra
- 1 čajna žlička olivnega olja
- ≈ 450 g svinjskega fileja
- 25 g neslanega masla

NAVODILA:

Cvetove cvetače in nariban korenček začinimo s soljo in pustimo 20 minut počivati. V manjši skledi zmešamo med, kis, čili, česen, večino kumine in koriander ter preliv vmešamo v cvetačo in korenček ter občasno premešamo, med tem ko pripravljamo svinjski file. V večji ponvi segrejemo olje na srednjo temperaturo, dobro začinimo svinjski file in ga med stalnim obračanjem pečemo 12-15 minut, da postane zlato zapečen. Nato dodamo maslo, ponev odstavimo iz toplote in pustimo meso počivati 5 minut ter ga občasno obrnemo v maslu. Nato solato preložimo na krožnik in jo potresemo z preostalo kumino in koriandrom. Svinjski file razrežemo, ga položimo na solato in prelijemo z nekaj soka iz ponve.

HRANLJIVE VREDNOSTI:

Imejmo v mislih, da so izračunane s pomočjo prehranskega kalkulatorja za izračun vrednosti hranil in živil in se lahko razlikujejo glede na uporabljena živila.

Kalorije: 404 kcal | ogljikovi hidrati: 21,1 g | beljakovine: 41,4 g | maščobe: 17,1 g | nasičene maščobe: 5,8 g | vlaknine: 4 g | sladkor: 20 g.

Čas priprave: **15 min**
Čas kuhanja: **8 min**
Skupen čas: **23 min**

Porcije: **4** Kalorije: **354 kcal**

Pekoči

RIBJI KEBAB

SESTAVINE:

- ≈ 500 g trske (narezane na 3 cm kocke)
- 2 vloženi limoni (uporabimo samo lupino, ki jo narežemo na primerne kose)
- 1/2 na kose narezane redeče čebule
- 1 na kose narezana bučka
- 2 žlici harissa paste
- 3 sesekljani stroki česna
- 2 žlici olivnega olja
- 150 g rukole
- 1 žlica balzamičnega kisa
- 4 tanki kosi hrustljavega kruha

NAVODILA:

V skledo damo vse sestavine razen rukole in balzamičnega kisa in jih začinimo ter dobro premešamo, da se okusi povežejo. Nato sestavimo kebabe podobno kot kaže slika. Če uporabimo lesena nabodala za kebabe, jih pred tem za vsaj 1 uro namočimo v vodi. Žar segrejemo na najvišjo temperaturo in kebabe pečemo približno 8 minut ter jih med peko obračamo, da se lepo zapečejo iz vseh strani. Nato začinimo rukolo z balzamičnim kisom in nekaj kapljicami olivnega olja ter postrežemo s kebabi in hrustljavim kruhom.

HRANLJIVE VREDNOSTI:

Imejmo v mislih, da so izračunane s pomočjo prehranskega kalkulatorja za izračun vrednosti hranil in živil in se lahko razlikujejo glede na uporabljena živila.

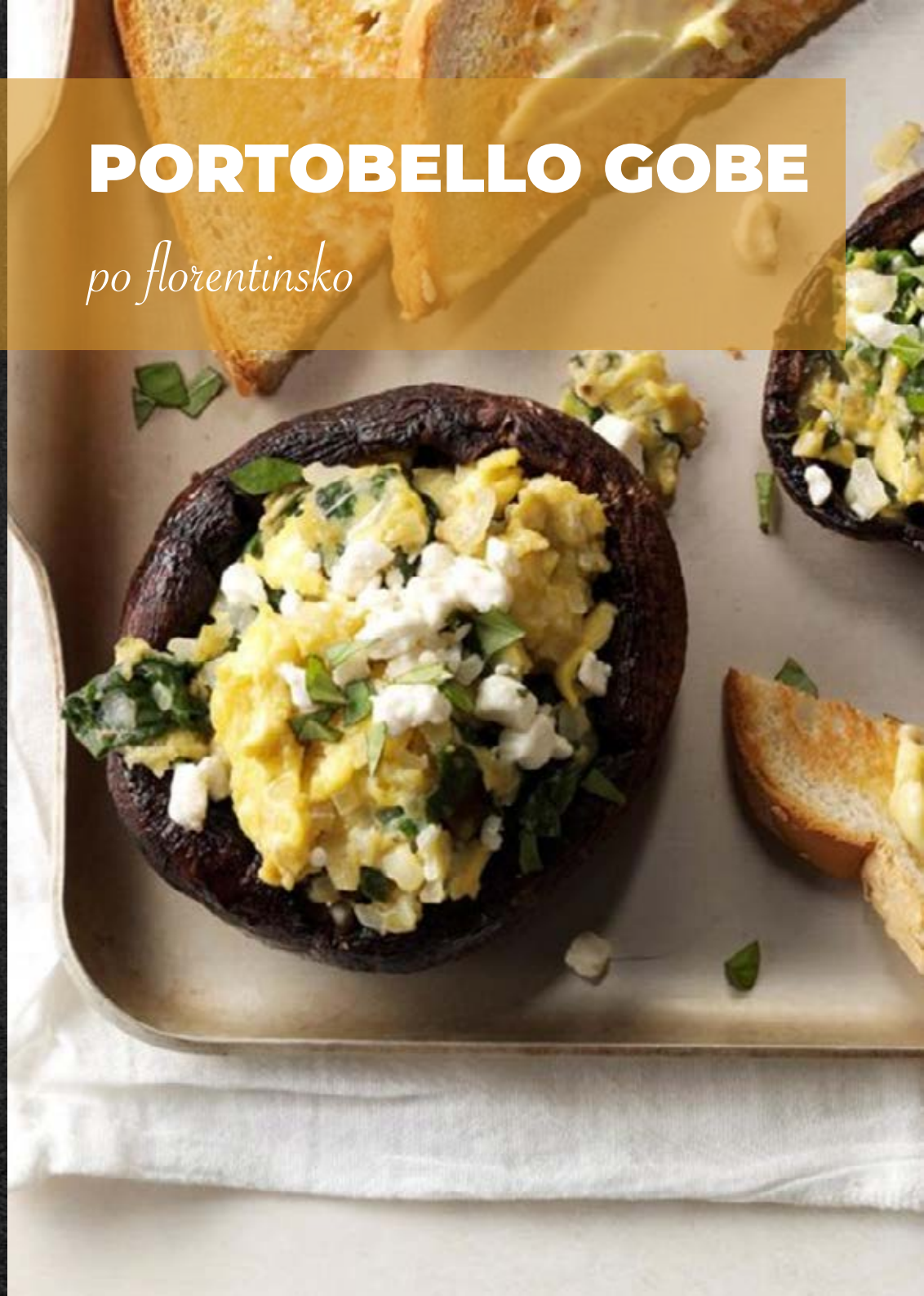
Kalorije: 354 kcal | ogljikovi hidrati: 30,4 g | beljakovine: 30 g | maščobe: 12,5 g | nasičene maščobe: 1,7 g | vlaknine: 2,7 g | sladkor: 4,9 g.

PORTOBELLO GOBE

po florentinsko

Čas priprave: **25 min**

Porcije: **2** Kalorije: **126 kcal**



SESTAVINE:

- 2 veliki portobello gobi brez betov
- 1/8 čajne žličke česnove soli
- 1/8 čajne žličke popra
- 1/2 čajne žličke olivnega olja
- 1 manjša sesekljana čebula
- 1 skodelice mlade špinače
- 2 večji jajci
- 1/8 čajne žličke soli
- 1/4 skodelice nadrobljenega kozjega ali feta sira
- Sesekljana bazilika po izbiri

NAVODILA:

Pečico segrejemo na 220 °C in gobe poškropimo s sprejem za kuhanje. Damo jih v pekač, obrnjene s stranjo, kjer je bil bet, navzgor in jih začinimo s česnovo soljo in poprom ter pečemo približno 10 minut, da se zmehčajo. Med tem segrejemo ponev na srednjo temperaturo in popražimo čebulo, da se zmehča, nato pa vmešamo še mlado špinačo in počakamo, da uveni. Dodamo jajci, ki smo jih pred tem stepli s soljo in jih spečemo. Mešanico damo v gobe in posujemo s feta sirom, po želji tudi z baziliko.

HRANLJIVE VREDNOSTI:

Imejmo v mislih, da so izračunane s pomočjo prehranskega kalkulatorja za izračun vrednosti hranil in živil in se lahko razlikujejo glede na uporabljena živila.

Kalorije: 126 kcal | ogljikovi hidrati: 10 g | beljakovine: 11 g | maščobe: 5 g | nasičene maščobe: 2 g | holesterol: 18 mg | natrij: 472 mg | vlaknine: 3 g | sladkor: 4 g.

PEKOČE KLAPAVICE

(dagnji) s paradižnikom in koromačem

Čas priprave: **15 min**
Čas kuhanja: **15 min**
Skupen čas: **30 min**

Porcije: **4** Kalorije: **253 kcal**

SESTAVINE:

- 1 žlica olivnega olja
- 1 na tanko narezana rdeča čebula
- 2 na tanko narezana mlada koromača
- 2 na tanko narezana stroka česna
- 300 ml belega vina
- 400 g oprane in odcejane čičerike iz konzerve
- 400 g koščkov paradižnika iz konzerve
- 1 žlica paradižnikovega koncentrata
- 1 čajna žlička dimljene paprike
- 1 kg klapavic
- 2 žlici listov koriandra
- Ščep čilijevih kosmičev

NAVODILA:

V večji posodi segrejemo olje na srednjo temperaturo, dodamo čebulo, koromač in česen ter ob stalnem mešanju pražimo približno 5 minut, da se sestavine zmehčajo. Nato dodamo belo vino in počakamo, da zavre. Vmešamo čičeriko, dimljeno papriko, paradižnikove koške in paradižnikov koncentrat in vremo približno 5 minut, da se omaka rahlo reducira. Nato dodamo klapavice, posodo pokrijemo s pokrovko, temperaturo zvišamo na najvišjo in jih tako kuhamo 2 minuti. Nato pretresemo posodo in preverimo, če so se vse klapavice odprle. Če se niso, jih kuhamo še kakšno minuto in zavržemo tiste, ki se niso odprle. Postrežemo jih v nizkih skledah, potresemo s koriandrom, čilijevimi kosmiči, poprom in po želji še z dimljeno papriko.

HRANLJIVE VREDNOSTI:

Imejmo v mislih, da so izračunane s pomočjo prehranskega kalkulatorja za izračun vrednosti hranil in živil in se lahko razlikujejo glede na uporabljena živila.

Kalorije: 253 kcal | ogljikovi hidrati: 19 g | beljakovine: 16 g | maščobe: 8 g | nasičene maščobe: 1 g | holesterol: 16 mg | natrij: 591,38 mg | vlaknine: 7 g | sladkor: 10 g.

Čas priprave: **25 min**
Čas kuhanja: **30 min**
Skupen čas: **55 min**

Porcije: **4** Kalorije: **519 kcal**

ŠIROKI REZANCI

s tuninim ragujem

SESTAVINE:

- 1 žlica ekstra deviškega olivnega olja
- 20 g neslanega masla
- 1 fino sesekljana rdeča čebula
- 1 na kocke narezan korenček (na ≈ 1cm)
- 2 na kocke narezani stebelni zeleni (na ≈ 1cm)
- 2 sesekljana stroka česna
- 1 žlica svežega sesekljanega rožmarina
- 1 lovorjev list
- 1 žlica paradižnikovega koncentrata
- 6 konzerviranih filejev inčuna (brez olja)
- 800 g paradižnikovih koščkov iz konzerve
- 370 g konzervirane tune (brez olja)
- 240 g zamrznjenega graha
- 400 g širokih rezancev
- 1/4 skodelice sesekljanega peteršilja

NAVODILA:

V večji ponvi segrejemo olivno olje in maslo na srednjo temperaturo ter med stalnim mešanjem 2-3 minute pražimo čebulo, da se zmehča. Dodamo korenje, stebelno zeleno, česen, rožmarin in lovorjev listi in pražimo še dodatne 2-3 minute. Nato vmešamo paradižnikov koncentrat, koščke paradižnika in inčune ter zmanjšamo temperaturo. Kuhamo približno 20 minut, nato vmešamo še tuno in grah ter kuhamo 5 minut, da se grah zmehča. Med tem skuhamo široke rezance po navodilih na embalaži. Ragu začinimo z morsko soljo in sveže mletim poprom in na koncu vmešamo še peteršilj.

HRANLJIVE VREDNOSTI:

Imejmo v mislih, da so izračunane s pomočjo prehranskega kalkulatorja za izračun vrednosti hranil in živil in se lahko razlikujejo glede na uporabljena živila.

Kalorije: 519,35 kcal | ogljikovi hidrati: 49 g | beljakovine: 30 g | maščobe: 21 g | nasičene maščobe: 6 g | holesterol: 44 mg | natrij: 1002,97 mg | vlaknine: 11 g | sladkor: 12 g.

Čas priprave: **12 min**
Čas kuhanja: **30 min**
Skupen čas: **42 min**

Porcije: **4** Kalorije: **300 kcal**

Hrustljavi DOMAČI FALAFLI

SESTAVINE:

- 1 skodelica nekuhane čičerike
- 1/2 skodelice peteršilja
- 1/2 skodelice koriandra
- 1/2 skodelice sesekljane bele čebule
- 3 sesekljani stroki česna
- 1 čajna žlička mlete kumine
- 1/2 čajne žličke soli
- 1/2 čajne žličke pecilnega praška
- 2 žlice limoninega soka
- 3 žlice olivnega olja

NAVODILA:

Čičeriko čez noč namočimo v vodi. Nato jo dobro osušimo ter damo v mikser skupaj s peteršiljem, koriandrom, čebulo, česnom, kumino, soljo, pecilnim praškom in limoninim sokom. Dobro zmiksamo, vendar pazimo, da nam zmes ne postane podobna pireju. Po potrebi dodatno začinimo in oblikujemo kroglice. Pečico segrejemo na 190 °C in pekač obložimo s peki papirjem ter premažemo s polovico olja, ki ga imamo na razpolago. Zmes oblikujemo v kroglice premera približno 4 cm, jih položimo v pekač in rahlo pritisnemo navzdol, da se nekoliko sploščijo, nato jih premažemo s preostalim oljem. Pečemo jih 15 minut, jih obrnemo in pečemo še dodatnih 10 min, da se zlato

HRANLJIVE VREDNOSTI:

Imejmo v mislih, da so izračunane s pomočjo prehranskega kalkulatorja za izračun vrednosti hranil in živil in se lahko razlikujejo glede na uporabljena živila.

Kalorije: 300 kcal | ogljikovi hidrati: 34 g | beljakovine: 11 g | maščobe: 14 g | nasičene maščobe: 1,5 g | natrij: 310 mg | vlaknine: 7 g | sladkor: 6 g.

ZREZKI JAGNJETINE

z zelenimi olivami in limono

Skupen čas: **45 min**

Porcije: **4** Kalorije: **314 kcal**

SESTAVINE:

- Sol
- Poper
- 1 žlica olivnega olja
- 1 narezana čebula
- 1 na trakove narezana rdeča paprika
- 2 limoni
- 2 sesekljana stroka česna
- 2 čajni žlički paprike v prahu
- 1 čajna žlička mletega koriandra
- 1 čajna žlička mlete kumine
- 1/3 skodelice suhega belega vina
- 1/2 skodelice piščančje jušne osnove
- 1/2 skodelice bučnega pireja iz konzerve (ali pa ga pripravimo sami)
- 1 skodelica narezanih zelenih oliv
- 2 žlici sesekljanega peteršilja
- 2 žlici sesekljanega koriandra

NAVODILA:

Zrezke začinimo s soljo in poprom in v ponvi segrejemo olje na visoko temperaturo. Pečemo jih do lepe rjave barve na obeh straneh, približno 4-5 min na vsaki strani in jih prestavimo na krožnik ter pokrijemo s folijo, da ostanejo topli. Nato zmanjšamo temperaturo in ob občasnem mešanju pražimo čebulo in papriko približno 5 min, da se zmehčata. Dodamo limonino lupinico, česen, papriko, koriander in kumino v prahu in pražimo približno 1 minuto, da sestavine zadišijo. Nato dodamo vino, povečamo temperaturo in kuhamo 2 minuti, da tekočina skoraj izpari. Vmešamo piščančjo jušno osnovo, limonin sok, bučni pire in olive in počakamo, da zavre, nato za zmanjšamo na srednjo temperaturo ter v ponev dodamo zrezke. Preostalo limono narežemo na kolobarje, in na vsak zrezek damo enega. Ponev pokrijemo s pokrovko in kuhamo še 15-18 minut, da se zrezki zmehčajo. Preden jih postrežemo, jih dekoriramo s sesekljanim peteršiljem in koriandrom in po potrebi pokapamo še z nekaj olja.

HRANLJIVE VREDNOSTI:

Imejmo v mislih, da so izračunane s pomočjo prehranskega kalkulatorja za izračun vrednosti hranil in živil in se lahko razlikujejo glede na uporabljena živila.

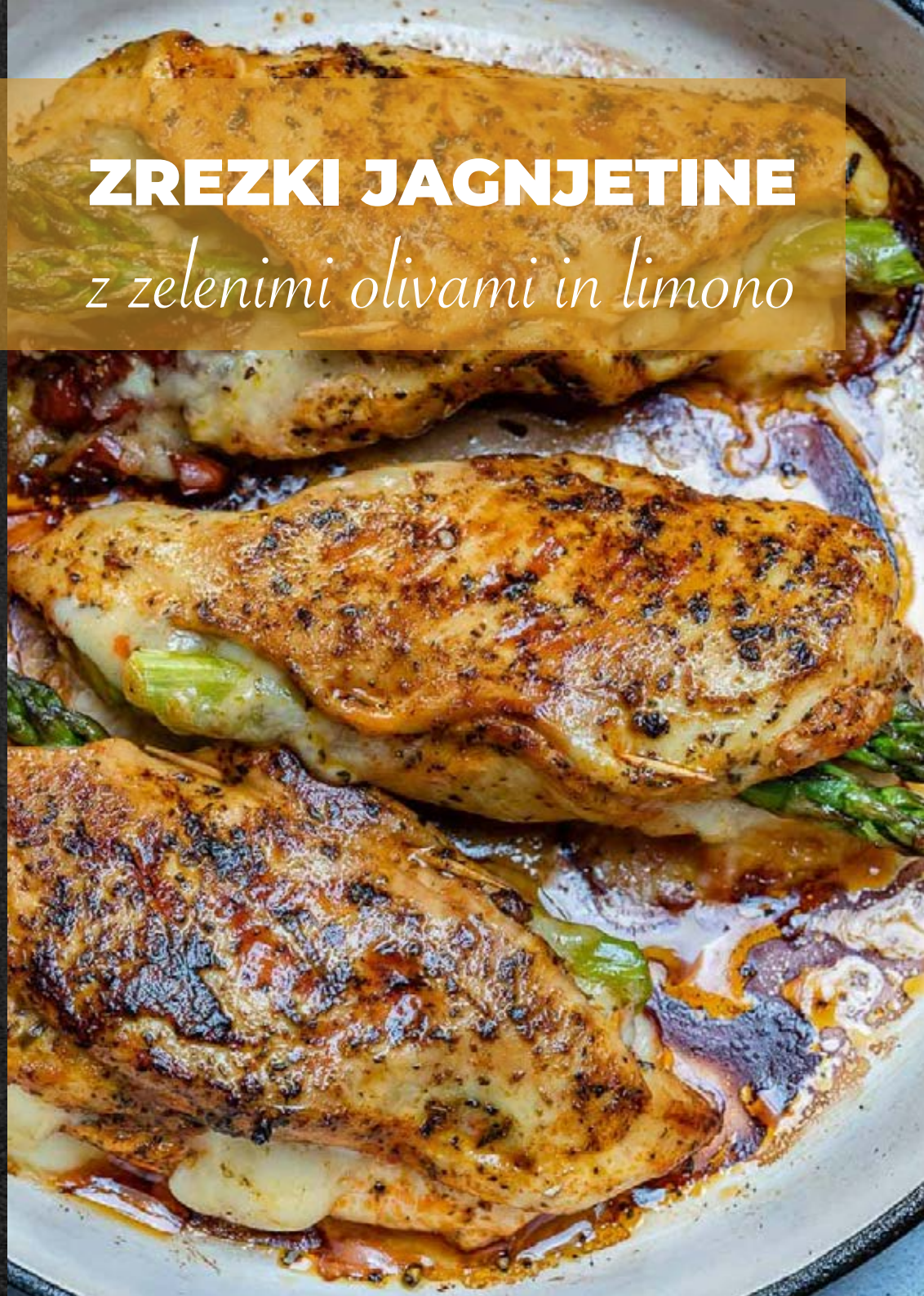
Kalorije: 314 kcal | ogljikovi hidrati: 13 g | beljakovine: 31 g | maščobe: 16 g | nasičene maščobe: 3,3 g | holesterol: 95 g | natrij: 602 mg | vlaknine: 3,3 g | sladkor: 6 g.

ZREZKI JAGNJETINE

z zelenimi olivami in limono

Čas priprave: **10 min**
Čas kuhanja: **30 min**
Skupen čas: **40 min**

Porcije: **4** Kalorije: **277 kcal**



SESTAVINE:

- 4 piščančja prsa
- 1 čajna žlička italijanske začimbne mešanice
- 1 čajna žlička česna v prahu
- 1 čajna žlička dimljene paprike
- Sol
- Poper
- 12 špargljev
- ≈ 28 g narezanih vloženih sušenih paradižnikov
- 4 rezine mozzarelle
- 1 žlica olivnega olja

NAVODILA:

Pečico segrejemo na 200 °C in na rezalni deski začinimo piščančja prsa z italijansko začimbno mešanico, česnom v prahu, dimljeno papriko, soljo in poprom. Piščančja prsa prerežemo po dolgem, da dobimo prostor za nadev. V vsak kos mesa damo 3 špargljе (brez olesenelih delov), nekaj koščkov posušenih paradižnikov in rezino mozzarelle ter jih zapremo s pomočjo zobotrebca. V večji ponvi segrejemo olje na srednjo temperaturo in piščančja prsa pečemo na vsaki strani 3-5 minut, da se zlato rjavo zapečejo, nato jih pečemo še 15-20 min v pečici.

HRANLJIVE VREDNOSTI:

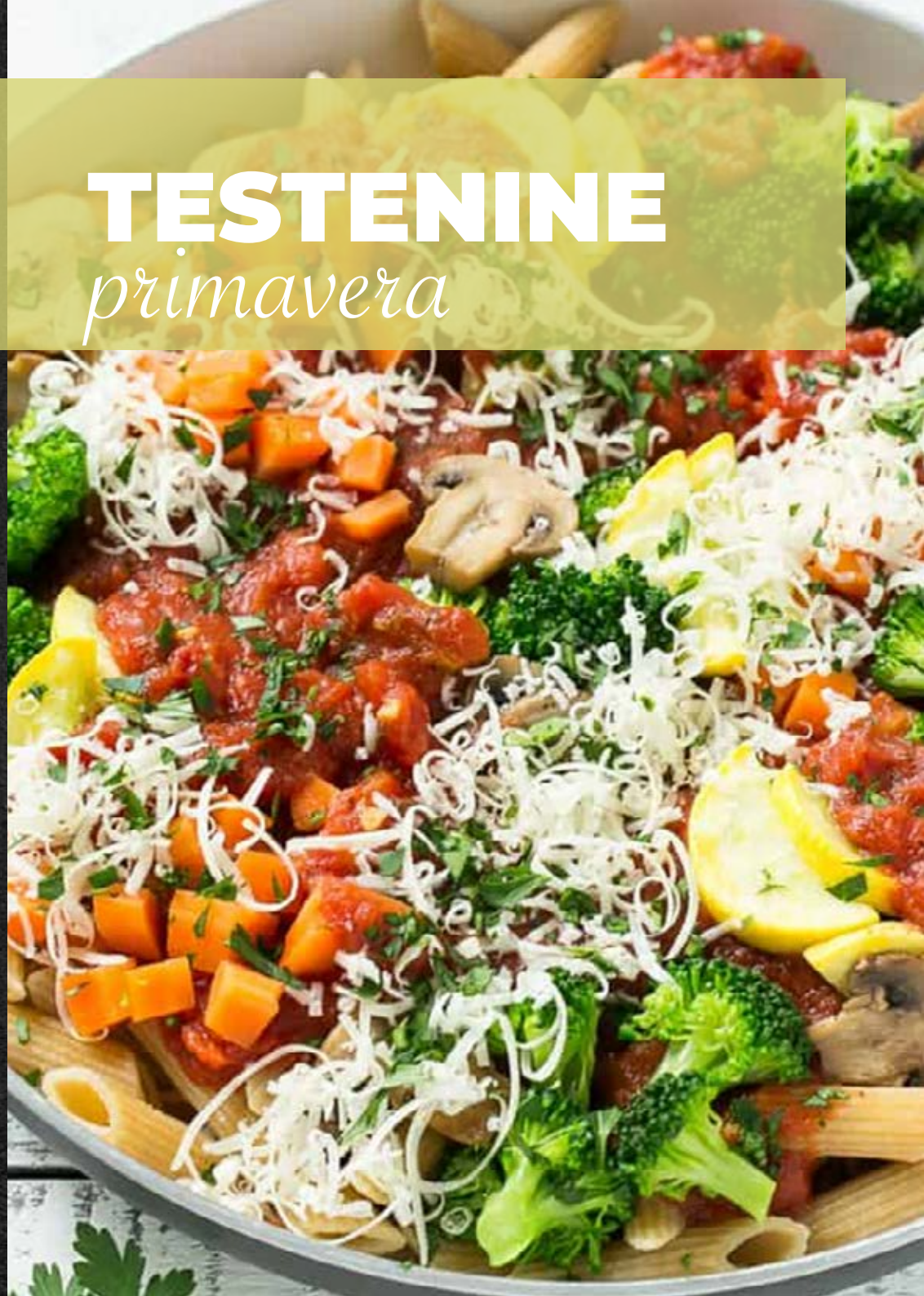
Imejmo v mislih, da so izračunane s pomočjo prehranskega kalkulatorja za izračun vrednosti hranil in živil in se lahko razlikujejo glede na uporabljena živila.

Kalorije: 277 kcal | ogljikovi hidrati: 7 g | beljakovine: 33 g | maščobe: 13 g | nasičene maščobe: 5 g | holesterol: 95 mg | natrij: 328 mg | kalij: 800 mg | vlaknine: 2 g | sladkor: 4g | vitamin A: 895IU | vitamin C: 6.8 mg | kalcij: 168 mg | železo: 2.3 mg.

TESTENINE *primavera*

Čas priprave: **10 min**
Čas kuhanja: **12 min**
Skupen čas: **22 min**

Porcije: **4** Kalorije: **337 kcal**



SESTAVINE:

- ≈ 230 g polnozrnatih peresnikov
- 2 skodelici marinara omake
- 2 čajni žlički olivnega olja
- 1 skodelica cvetov brokolija
- 1/2 skodelice na kocke narezanega korenčka
- 1 razpolovljena in na tanko narezana rumena bučka
- 1 skodelica na tanko narezanih šampinjonov
- 1/2 skodelice sesekljane čebule
- 2 čajni žlički sesekljanega česna
- Sol
- Poper
- 1/2 skodelice naribanega parmezana

NAVODILA:

Peresnike skuhamo po navodilih na embalaži in med tem ko se kuhajo, v večji ponvi segrejemo olivno olje na srednjo temperaturo. Dodamo čebulo, ki jo pražimo 3-4 minute, da se zmehča in nato še brokoli, korenček, bučko ter šampinjone. Začinimo s soljo in poprom ter v ponev dodamo 2 žlici vode. Kuhamo 5-7 minut, da se zelenjava zmehča in začne dobivati lepo rjavo barvo. Nato vmešamo česen in pražimo kakšnih 30 sekund, da zadiši. Na koncu v ponev dodamo še peresnike in marinara omako, dobro premešamo in posujemo s parmezanom.

HRANLJIVE VREDNOSTI:

Imejmo v mislih, da so izračunane s pomočjo prehranskega kalkulatorja za izračun vrednosti hranil in živil in se lahko razlikujejo glede na uporabljena živila.

Kalorije: 337 kcal | ogljikovi hidrati: 57 g | beljakovine: 17 g | maščobe: 6 g | nasičene maščobe: 2 g | holesterol: 11 mg | natrij: 861 mg | kalij: 904 mg | vlaknine: 4 g | sladkor: 8 g | vitamin A: 3085IU | vitamin C: 39.6 mg | kalcij: 205 mg | železo: 4.1 mg.

JAKOBOVE POKROVAČE
s češnjevimi paradižniki v masleni omaki s kaprami

Skupen čas: **20 min**

Porcije: **4** Kalorije: **224 kcal**

SESTAVINE:

- ≈ 450 g očiščenih Jakobovih pokrovač
- 1 žlica ekstra deviškega olivnega olja
- ≈ 400 g češnjevih paradižnikov
- 1/2 skodelice suhega belega vina
- 2 žlici kaper
- 3 žlice neslanega masla
- 1/4 čajne žličke mletega popra
- Sesekljan peteršilj za dekoracijo

NAVODILA:

Jakobove pokrovače osušimo in v večji ponvi segrejemo olje na srednjo temperaturo. Pečemo jih približno 2,5 minuti na vsaki strani, da dobijo lepo zlato rjavo barvo, nato jih prestavimo na krožnik in pokrijemo s folijo, da ostanejo tople. V ponev damo češnjeve paradižnike in jih pražimo 2-3 minute, da porjavijo, nato dodamo vino in kapre in ob stalnem mešanju reduciramo vino, da dobimo polovično količino; približno 1 minuto. Odstavimo s toplote ter vmešamo maslo in poper. Omako prelijemo po Jakobovih pokrovačah in po želji dekoriramo s peteršiljem.

HRANLJIVE VREDNOSTI:

Imejmo v mislih, da so izračunane s pomočjo prehranskega kalkulatorja za izračun vrednosti hranil in živil in se lahko razlikujejo glede na uporabljena živila.

Kalorije: 224 kcal | ogljikovi hidrati: 7,1 g | beljakovine: 14,5 g | maščobe: 12,9 g | nasičene maščobe: 6 g | holesterol: 50 mg | natrij: 495 mg | kalij: 412 mg | vlaknine: 0,9 g | sladkor: 2 g | vitamin A: 814IU | vitamin C: 9 mg | kalcij: 21 mg | magnezij: 37 mg | železo: 1 mg.

Skupen čas: **45 min**

Porcije: **4** Kalorije: **276 kcal**

MEČARICA
z olivami, kaprami in paradižniki na polenti

SESTAVINE:

- 2 1/2 skodelici vode
- 1/2 čajne žličke soli
- 1/2 skodelice polente
- 1 žlica ekstra deviškega olivnega olja
- 4 na kocke narezane stebelne zelene
- 2 sesekljana stroka česna
- ≈ 430 g na koščke narezanih paradižnikov iz konzerve
- 1/4 skodelice narezanih zelenih oliv
- 3 žlice sesekljane sveže bazilike
- 1 žlica kaper
- 1/8 čajne žličke mletega popra
- Ščep rdečega popra
- ≈ 450 g mečarice (za 4 zrezke)
- Bazilika za dekoracijo

NAVODILA:

V posodi zavremo 2 skodelici vode, dodamo 1/4 čajne žličke soli in postopoma, ob stalnem mešanju, dodajamo instant polento. Na nizki temperaturi jo kuhamo približno 3 minute, da se nekoliko zgosti. Če se zgosti preveč, dodamo še nekaj vode in posodo pokrijemo, da polenta ostane topla. Nato v večji ponvi segrejemo olje na srednjo temperaturo, dodamo stebelno zeleno in ob občasnem mešanju pražimo približno 5 min, da se zmehča. Dodamo še česen in ga pražimo 30 sekund, da zadiši, nato pa še paradižnik, olive, baziliko, kapre, poper in 1/4 čajne žličke soli. Ponev pokrijemo s pokrovko, zmanjšamo temperaturo in kuhamo 5 minut, nato dodamo mečarico, ponev ponovno pokrijemo in kuhamo 10-15 min. Mečarico z omako postrežemo na polenti in po želji dekoriramo z baziliko.

HRANLJIVE VREDNOSTI:

Imejmo v mislih, da so izračunane s pomočjo prehranskega kalkulatorja za izračun vrednosti hranil in živil in se lahko razlikujejo glede na uporabljena živila.

Kalorije: 276 kcal | ogljikovi hidrati: 18,9 g | beljakovine: 22,1 g | maščobe: 12,1 g | nasičene maščobe: 2,3 g | holesterol: 65 mg | natrij: 536 mg | kalij: 579 mg | vlaknine: 3 g | sladkor: 4 g | vitamin A: 1088IU | vitamin C: 19 mg | kalcij: 54 mg | magnezij: 57 mg | železo: 2 mg.

Skupen čas: **35 min**

Porcije: **4** Kalorije: **565 kcal**

SVINJSKI KOTLETI

z olivami, kaprami in s šparglji in sirovo polento

SESTAVINE:

- 4 skodelice vode
- 1 skodelica koruzne moke
- ≈ 650 g svinjskih kotletov
- 1 žlica cajunske začimbne mešanice
- 1/2 čajne žličke soli
- 2 žlici repičnega olja
- ≈ 450 g špargljev (narezanih na 5 cm)
- 1/4 skodelice belega vina
- 1 1/4 naribanega cheddarja
- 4 narezane mlade čebule
- 1 žlica masla
- 1/4 čajne žličke mletega popra

NAVODILA:

V srednje veliki posodi segrejemo vodo, da zavre in počasi vmešamo koruzno moko. Zmanjšamo temperaturo, občasno premešamo in kuhamo 20 minut, da se koruzna moka zmehča. Med tem začinimo svinske kotlete s cajunsko začimbno mešanico in 1/4 čajne žličke soli. Nato v večji ponvi na srednjo temperaturo segrejemo 1 žlico olja in pečemo kotlete približno 1 minuto na vsaki strani, da porjavijo. Zmanjšamo temperaturo in jih pečemo še približno 6 minut, nato jih prestavimo na krožnik in pokrijemo z folijo, da ostanejo topli. V ponev dodamo 1 žlico olja, šparglje, vino in ščep soli ter kuhamo približno 3 minute, da se šparglji zmehčajo. Ko je polenta kuhana, jo odstavimo s toplote in vmešamo sir, mlado čebulo, maslo, poper ter 1/4 čajne žličke soli. Svinjske kotlete postrežemo na polenti skupaj s šparglji.

HRANLJIVE VREDNOSTI:

Imejmo v mislih, da so izračunane s pomočjo prehranskega kalkulatorja za izračun vrednosti hranil in živil in se lahko razlikujejo glede na uporabljena živila.

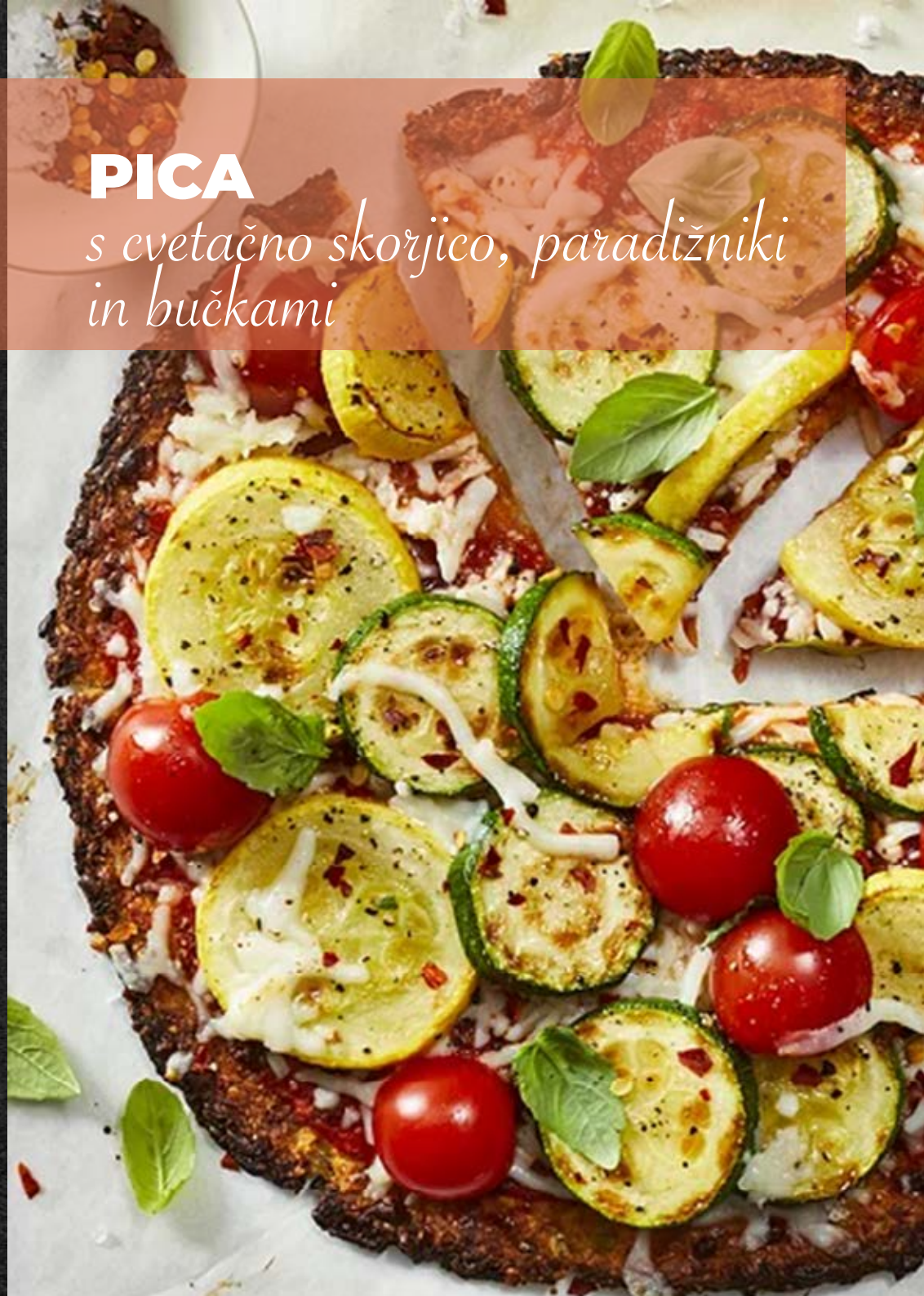
Kalorije: 565 kcal | ogljikovi hidrati: 28,4 g | beljakovine: 36,5 g | maščobe: 35 g | nasičene maščobe: 13,7 g | holesterol: 111 mg | natrij: 658 mg | kalij: 627 mg | vlaknine: 4 g | sladkor: 2 g | vitamin A: 1250IU | vitamin C: 7 mg | kalcij: 298 mg | magnezij: 86 mg | železo: 3 mg.

Skupen čas: **60 min**

Porcije: **6** Kalorije: **229 kcal**

PICA

s cvetačno skorjico, paradižniki in bučkami



SESTAVINE:

- ≈ 340 g cvetačnega riža
- 1/4 skodelice naribanega parmezana
- 1 žlica koruznega škroba
- 1 večje jajce
- 2 skodelici naribane mozzarelle
- 1 žlica olivnega olja
- 1/2 skodelice na kolobarje narezane rumene bučke
- 1/2 skodelice na kolobarje narezane zelene (cukini) bučke
- 1 skodelica marinara omake
- 1/2 skodelice razpolovljenih češnjevih paradižnikov
- 1/4 skodelice svežih listov bazilike
- 1/4 čajne žličke soli

NAVODILA:

Pečico segrejemo na 200 °C. Cvetačni riž še dodatno obdelamo v mikserju, da dobimo fino sesekljano zmes, ki jo stisnemo v kuhinjski krpi, da jo osušimo. Nato jo damo v skledo skupaj s parmezanom, koruznim škrobom, jajcem in 3/4 skodelice mozzarelle, ter maso pregnetemo, da se sestavine povežejo. Nato obložimo pekač s peki papirjem in maso oblikujemo v dva kroga, debeline 3 mm ter pečemo približno 40 minut, da lepo porjavi in se osuši. Med tem v večji ponvi segrejemo olje na visoko temperaturo in pečemo rumene in zelene (cukini) bučke približno 3 minute. Nato po cvetačni skorjici premažemo marinara omako, posujemo s preostalo mozzarello ter dodamo bučke in češnjev paradižnik. Temperaturo v pečici povečamo na 220 °C in pečemo še približno 8 minut, da se sir stopi. Preden postrežemo, še potresemo z listi bazilike, posolimo in vsako pico razrežemo na 6 kosov.

HRANLJIVE VREDNOSTI:

Imejmo v mislih, da so izračunane s pomočjo prehranskega kalkulatorja za izračun vrednosti hranil in živil in se lahko razlikujejo glede na uporabljena živila.

Kalorije: 229 kcal | ogljikovi hidrati: 13 g | beljakovine: 15 g | maščobe: 14 g | nasičene maščobe: 6 g | natrij: 557 mg | kalij: 515 mg | vlaknine: 3 g | sladkor: 5 g | kalcij: 298 mg.

MAFINI
z gobicami in špinačo

Skupen čas: **1 h 5 min**

Porcije: **6** Kalorije: **236 kcal (2 mafina)**

SESTAVINE:

- 2 žlici ekstra deviškega olivnega olja
- ≈ 230 g mešanih narezanih gobic (šitake, ostrigarji, šampinjoni)
- 1 skodelica sesekljane rumene čebule
- 1 žlica sesekljanega česna
- 2 čajni žlički sesekljanega svežega timijana
- ≈ 140 g grobo narezane mlade špinače
- 8 večjih jajc
- 2/3 skodelice polnomastnega mleka
- 2 čajni žlički gorčice dijon
- 1/2 čajne žličke soli
- 1/2 čajne žličke mletega popra
- 3/4 skodelice grojer sira

NAVODILA:

Pečico segrejemo na 160 °C, v večji ponvi pa olje na srednjo temperaturo. Dodamo gobice in jih brez mešanja pražimo približno 4 minute, premešamo in jih ob občasnem mešanju pražimo še 5 minut, da lepo porjavijo. Nato vmešamo še čebulo in pražimo približno 4 minute, da se zmehča. Dodamo časen in timijan ter pražimo približno 2 minuti, na koncu pa še špinačo, ki jo prav tako pražimo 2 minuti. Nato v večji skledi stepemo jajca, gorčico, mleko ter sol in poper. Vmešamo sir in mešanico iz gobic, v pekač za mafine (za 12 mafinov) damo papirnate modelčke za mafine in razporedimo pripravljeno maso. Pečemo jih približno 30 minut in jih tople postrežemo.

HRANLJIVE VREDNOSTI:

Imejmo v mislih, da so izračunane s pomočjo prehranskega kalkulatorja za izračun vrednosti hranil in živil in se lahko razlikujejo glede na uporabljena živila.

Kalorije: 236 kcal | ogljikovi hidrati: 7,1 g | beljakovine: 15,5 g | maščobe: 16,4 g | nasičene maščobe: 5,8 g | holesterol: 266 mg | natrij: 459 mg | kalij: 443 mg | vlaknine: 1,5 g | sladkor: 4 g | vitamin A: 2762IU | vitamin C: 10 mg | kalcij: 240 mg | magnezij: 41 mg | železo: 2 mg.

VEGANSKE JAGODNE LUČKE

Čas priprave: **5 min**
Čas kuhanja: **10 min**
Skupen čas: **15 min**

Porcije: **5** Kalorije: **108 kcal**

SESTAVINE:

- 2 skodelici narezanih jagod
- 1/3 skodelice sladila brez kalorij
- 1/2 skodelice polnomastnega kokosovega mleka
- 1 žlica limoninega soka

NAVODILA:

Vse sestavine zblendamo, da dobimo gladko strukturo. Mešanico razporedilo v 4-5 modelčkov za lučke in jih čez noč zamrznemo. Da lučke lažje dobimo iz modelčkov, jih na kratko damo pod toplo tekočo vodo.

HRANLJIVE VREDNOSTI:

Imejmo v mislih, da so izračunane s pomočjo prehranskega kalkulatorja za izračun vrednosti hranil in živil in se lahko razlikujejo glede na uporabljena živila.

Kalorije: 108 kcal | ogljikovi hidrati: 17 g | maščobe: 5g | nasičene maščobe: 4 g | natrij: 3 mg | kalij: 137 mg | vlaknine: 1 g | sladkor: 13 g | vitamin C: 35.2 mg | kalcij: 13 mg | železo: 1 mg.

VEGANSKI ČOKOLADNI TRUFLI Z AVOKADOM

Čas priprave: **10 min**
Čas kuhanja: **20 min**
Skupen čas: **30 min**

Porcije: **12** Kalorije: **146 kcal**

SESTAVINE:

- 2 srednje velika avokada
- 1 skodelica veganskih čokoladnih koščkov
- 2 žlici mandljevega mleka
- 1 žlica javorjevega sirupa
- 1/8 čajne žličke soli
- 1/4 skodelice nesladkanega mletega kokosa

NAVODILA:

V posodi, ki je primerna za mikrovalovno pečico stopimo čokolado, da postane gladka, večkrat premešamo ter pustimo, da se ohladi. Zblendamo avokadovo meso, javorjev sirup in sol, da dobimo gladko zmes. Nato dodamo stopljeno čokolado in ponovno zblendamo, da se vse sestavine prepletejo. Zmes ohladimo in jo za 15 min postavimo v zmrzovalnik. S posebnim pripomočkom za oblikovanje meloninih kroglic oblikujemo kroglice iz čokoladne zmesi in jih povaljamo v mletem kokosu. Postrežemo takoj ali še dodatno ohladimo.

HRANLJIVE VREDNOSTI:

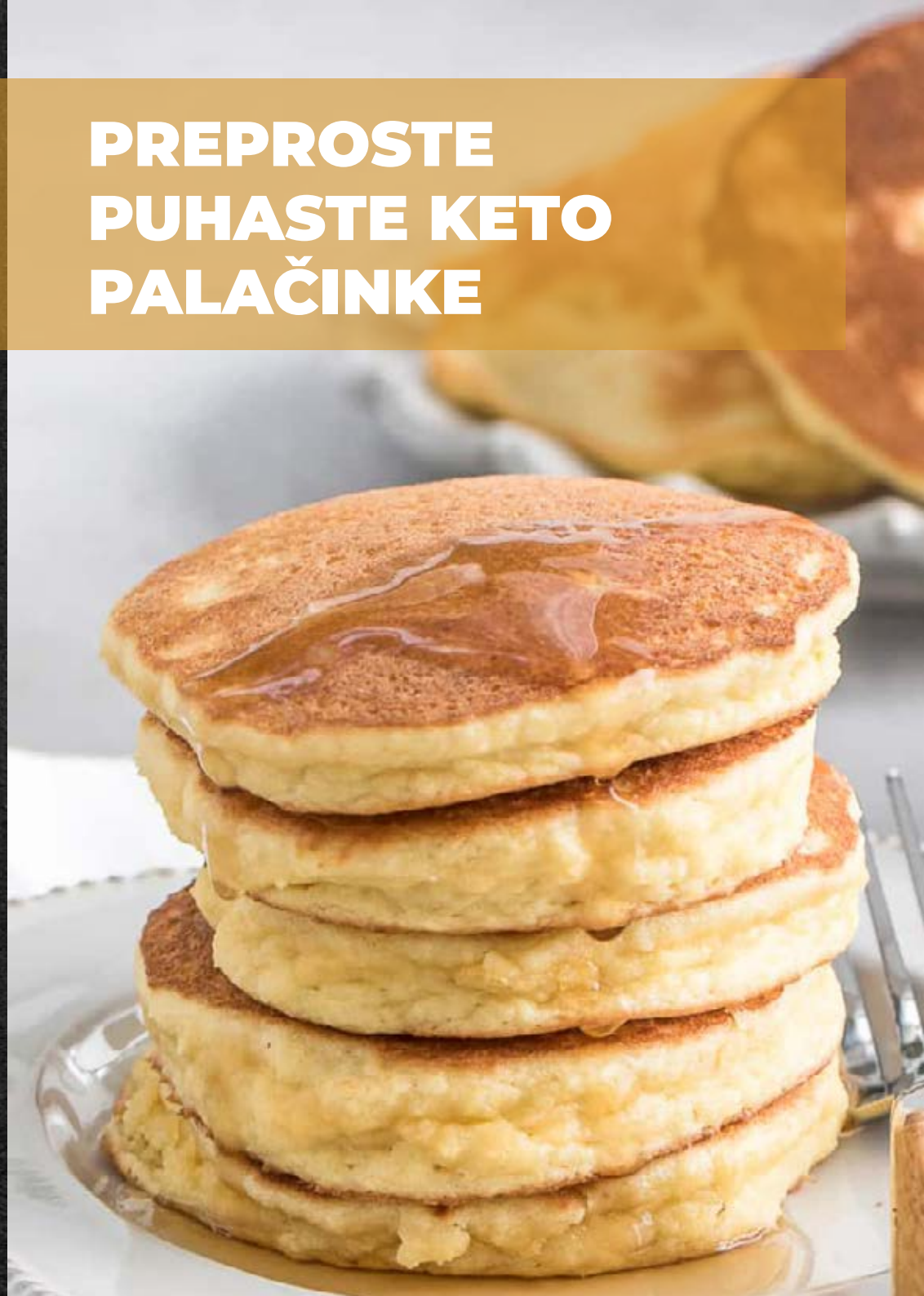
Imejmo v mislih, da so izračunane s pomočjo prehranskega kalkulatorja za izračun vrednosti hranil in živil in se lahko razlikujejo glede na uporabljena živila.

Kalorije: 146 kcal | ogljikovi hidrati: 13 g | beljakovine: 1 g | maščobe: 11 g | nasičene maščobe: 4 g | natrij: 30 mg | kalij: 176 mg | vlaknine: 3 g | sladkor: 8 g | vitamin A: 50IU | vitamin C: 3.4 mg | kalcij: 28 mg | železo: 1.3 mg.

PREPROSTE PUHASTE KETO PALAČINKE

Čas priprave: **5 min**
Čas kuhanja: **15 min**
Skupen čas: **20 min**

Porcije: **4** Kalorije: **319 kcal**



SESTAVINE:

- 1 skodelica mandljeve moke
- 1/4 skodelice kokosove moke
- 2 žlici granuliranega eritritola
- 2 žlici stopljenega kokosovega olja
- 3 velika jajca
- 1/2 skodelice mandljevega mleka
- 1 čajna žlička vanilijevega ekstrakta
- 1 čajna žlička pecilnega praška
- 1/8 čajne žličke soli
- Keto sirup po izbiri

NAVODILA:

V skledi dobro stepemo jajca in mleko ter dodamo suhe sestavine, da se zmes zgosti. Nato dodamo stopljeno kokosovo olje in mešamo, da se sestavine prepletejo. Manjšo ponev poškropimo z kuhinjskim sprejem in dodamo 2 žlici mase, ki jo razporedimo v obliki kroga. Pečemo 3-4 minute na vsaki strani, da se palačinke zlato zapečejo. Postrežemo s keto sirupom.

HRANLJIVE VREDNOSTI:

Imejmo v mislih, da so izračunane s pomočjo prehranskega kalkulatorja za izračun vrednosti hranil in živil in se lahko razlikujejo glede na uporabljena živila.

Kalorije: 319 kcal | ogljikovi hidrati: 11 g | beljakovine: 12 g | maščobe: 26g | nasičene maščobe: 9 g | holesterol: 158 mg | natrij: 190 mg | kalij: 160 mg | vlaknine: 6 g | sladkor: 2 g | vitamin A: 230IU | kalcij: 163 mg | železo: 2 mg.

ČOKOLADNI KETO MAFINI

Čas priprave: **15 min**
Čas kuhanja: **22 min**
Skupen čas: **37 min**

Porcije: **4** Kalorije: **239 kcal**

SESTAVINE:

- 3 jajca (sobna temperatura)
- 4 žlice stopljenega masla
- 1/4 skodelice mandljevega mleka
- 1/4 skodelice nesladkanega kakava v prahu
- 1 čajna žlička vanilijevega ekstrakta
- 1/3 skodelice kokosove moke
- 1/3 skodelice granuliranega eritritola
- 1 čajna žlička pecilnega praška
- 1/8 čajne žličke soli

SESTAVINE ZA KREMO:

- ≈ 110 g lahkega kremnega sira (sobna temperatura)
- 2 žlici masla (sobna temperatura)
- 1/3 skodelice eritritola v prahu
- 1 čajna žlička vanilijevega ekstrakta
- Posušene maline za dekoracijo

NAVODILA:

Pečico segrejemo na 180 °C in pripravimo pekač za mafine. V večji skledi dobro premešamo suhe sestavine in dodamo mokre sestavite ter mešamo toliko časa, da dobimo lepo maso. Maso razporedimo v pekač za mafine in pečemo 18-22 minut. Med tem, ko se hladijo pripravimo kremo. Vse sestavine z ročnim mešalnikom dobro premešamo. Mafine dekoriramo s pomočjo dresirne vrečke in posujemo z malinami.

HRANLJIVE VREDNOSTI:

Imejmo v mislih, da so izračunane s pomočjo prehranskega kalkulatorja za izračun vrednosti hranil in živil in se lahko razlikujejo glede na uporabljena živila.

Kalorije: 239 kcal | ogljikovi hidrati: 8 g | beljakovine: 6 g | maščobe: 21 g | nasičene maščobe: 13 g | holesterol: 133 mg | natrij: 269 mg | kalij: 178 mg | vlaknine: 4 g | sladkor: 1 g | vitamin A: 722IU | kalcij: 79 mg | železo: 1 mg.

KETO PIŠKOTI Z ARAŠIDOVIM MASLOM

Čas priprave: **10 min**
Čas kuhanja: **15 min**
Skupen čas: **25 min**

Porcije: **12** Kalorije: **126 kcal**

SESTAVINE:

- 3/4 skodelice bio arašidovega masla
- 1 veliko jajce
- 1/2 skodelice mandljeve moke
- 1/2 skodelice granuliranega eritritola
- Ščep soli

NAVODILA:

V mikserju zmiksamo arašidovo maslo in granuliran eritritol, da zmes postane kremasta. Dodamo jajce, mandljevo moko in sol ter ponovno zmiksamo, da dobimo enotno zmes, ter v hladilniku ohlajamo 15 minut.

Pečico segrejemo na 180 °C in pripravimo pekač, ki ga obložimo s peki papirjem. Nato naredimo 12 enako velikih kroglic, ki jih položimo v pripravljen pekač in s pomočjo vilic pritisnemo navzdol. Pečemo 15-18 minut, da se zlato zapečejo.

HRANLJIVE VREDNOSTI:

Imejmo v mislih, da so izračunane s pomočjo prehranskega kalkulatorja za izračun vrednosti hranil in živil in se lahko razlikujejo glede na uporabljena živila.

Kalorije: 126 kcal | ogljikovi hidrati: 4 g | beljakovine: 5 g | maščoba: 10 g | nasičena maščoba: 1 g | holesterol: 13 mg | natrij: 79 mg | kalij: 109 mg | vlaknine: 1 g | sladkor: 1 g | vitamin A: 20IU | kalcij: 19 mg | železo: 0.5 mg.

Čas priprave: **7 min**
Čas kuhanja: **1 min**
Skupen čas: **8 min**

Porcije: **2** Kalorije: **239 kcal**

"SLADOLED" TROPSKA BANANA

SESTAVINE:

- 2 zelo zreli in na kolobarje narezani banani, ki jih zamrznemo
- 1/2 skodelice zamrznjenega manga
- 1/2 skodelice zamrznjenega ananasa
- 1/4 kokosovega mleka (po potrebi nekaj več)
- 1/2 skodelice narezanega svežega sadja (npr. kivi, ananas, mango)
- 2 žlici kokosovih kosmičev
- Sveža meta za dekoracijo po izbiri

NAVODILA:

Zamrznjeno sadje in kokosovo mleko damo v mikser ali blender. Blandamo približno 5 minut in občasno preverimo teksturo, ki mora biti kremna. Po potrebi dodamo še nekaj kokosovega mleka, da dobimo željeno teksturo. Postrežemo v steklenih kozarčkih in si pomagamo z dresirno vrečko ali pa ga zajamemo kar z žlico. Po vrhu dodamo sveže narezano sadje in kokosove kosmiče (po želji tudi meto).

HRANLJIVE VREDNOSTI:

Imejmo v mislih, da so izračunane s pomočjo prehranskega kalkulatorja za izračun vrednosti hranil in živil in se lahko razlikujejo glede na uporabljena živila.

Kalorije: 239 kcal | ogljikovi hidrati: 40 g | beljakovine: 2 g | maščobe: 9 g | nasičene maščobe: 8 g | natrij: 7 mg | kalij: 626 mg | vlaknine: 5 g | sladkor: 24 g | vitamin A: 520IU | vitamin C: 45 mg | kalcij: 16 mg | železo: 1.5 mg.

KETO BROWNIJI Z DVOJNO ČOKOLADO

Čas priprave: **15 min**
Čas kuhanja: **20 min**
Skupen čas: **35 min**

Porcije: **16** Kalorije: **129 kcal**

SESTAVINE:

- 1 skodelica mandljeve moke
- 1/4 skodelice kokosove moke
- 3 jajca
- 8 žlic stopljenega masla
- 1/2 skodelice granuliranega eritritola
- 1/3 skodelice nesladkanega kakava v prahu
- 1 čajna žlička vanilijevega ekstrakta
- 1/2 čajne žličke pecilnega praška
- 1/4 skodelice čokoladnih koščkov brez sladkorja

NAVODILA:

Pečico segrejemo na 180 °C in pripravimo pekač 20x20 cm ter ga obložimo s peki papirjem. V večji skledi najprej zmešamo suhe sestavine (razen čokoladnih koščkov), nato dodamo jajca in dobro zmiksamo, da se sestavine povežejo med seboj. Dodamo stopljeno maslo in še miksamo, da dobimo lepo zmes. Prelijemo jo v pripravljen pekač in posujemo s čokoladnimi koščki ter pečemo 18-20 min. Ko je pečeno, ohladimo in razrežemo na 16 kosov.

HRANLJIVE VREDNOSTI:

Imejmo v mislih, da so izračunane s pomočjo prehranskega kalkulatorja za izračun vrednosti hranil in živil in se lahko razlikujejo glede na uporabljena živila.

Kalorije: 129 kcal | ogljikovi hidrati: 5 g | beljakovine: 3 g | maščobe: 12 g | nasičene maščobe: 5 g | holesterol: 45 mg | natrij: 63 mg | kalij: 62 mg | vlaknine: 1 g | vitamin A: 220IU | kalcij: 30 mg | železo: 0.8 mg.

KETO ČOKOLADNI CHEESECAKE MOUSE

Čas priprave: **5 min**
Čas kuhanja: **5 min**
Skupen čas: **10 min**

Porcije: **6** Kalorije: **205 kcal**

SESTAVINE:

- 1/2 skodelice polnomastne smetane
- ≈ 230 g kremnega sira (sobna temperatura)
- 3 žlice granuliranega eritritola
- 1 čajna žlička vanilijevega ekstrakta
- 3 žlice nesladkanega kakava v prahu
- Nariban kokos za dekoracijo

NAVODILA:

Vse sestavine damo v skledo in zmiksamo z ročnim mešalnikom, da zmes postane lahka in puhasta. Za 15-20 minut postavimo v hladilnik in postrežemo v kozarčkih ter dekoriramo s kokosom.

HRANLJIVE VREDNOSTI:

Imejmo v mislih, da so izračunane s pomočjo prehranskega kalkulatorja za izračun vrednosti hranil in živil in se lahko razlikujejo glede na uporabljena živila.

Kalorije: 205 kcal | ogljikovi hidrati: 4 g | beljakovine: 3 g | maščobe: 21 g | nasičene maščobe: 12 g | holesterol: 69 mg | natrij: 130 mg | kalij: 105 mg | vlaknine: 1 g | sladkor: 1 g | vitamin A: 799IU | kalcij: 53 mg | železo: 1 mg.

BANANIN CHEESECAKE

Čas priprave: **55 min**

Kalorije: **71 kcal (na 100g)**

SESTAVINE:

- 5 jajc
- 30 g Whey proteinov (okus vanilije)
- 17 g pecilnega praška
- 10 g masla
- 1 banana
- 500 g skute z manj maščobe

NAVODILA:

Najprej ločimo rumenjake in beljake ter beljake trdno stepemo. Nato zmešamo pecilni prašek in proteine. V skledi zmečkamo banano in jo zmešamo s skuto, rumenjaki ter stopljenim maslom. Vmešamo pecilni prašek in proteine, nato pa še nežno vmešamo stepene beljake. Zmes prelijemo v okrogel model za torte in pečemo v pečici na 180 °C približno 45 minut. Nato ohladimo in postrežemo s svežim sadjem ali sadnim pirejem.

HRANLJIVE VREDNOSTI:

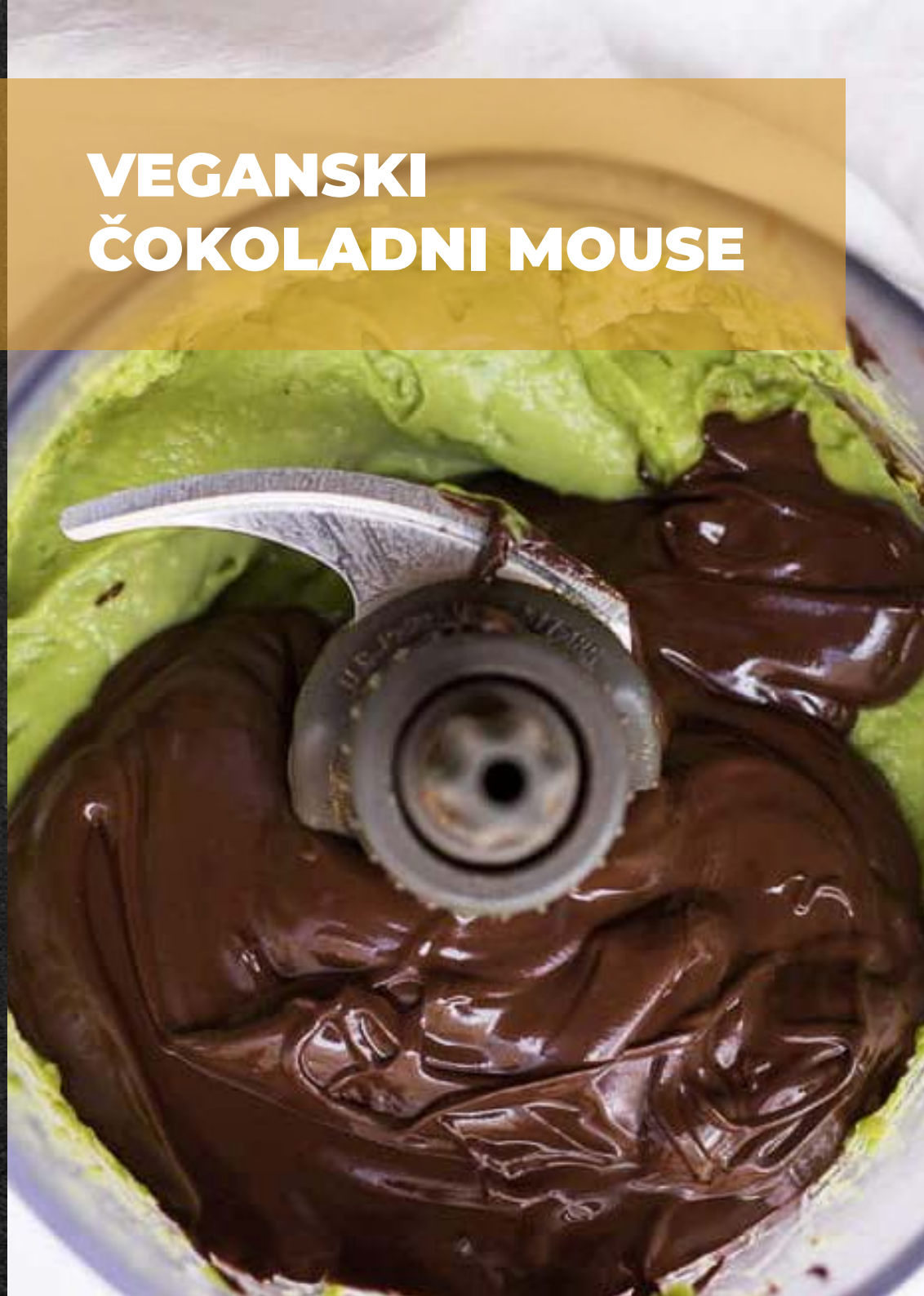
Imejmo v mislih, da so izračunane s pomočjo prehranskega kalkulatorja za izračun vrednosti hranil in živil in se lahko razlikujejo glede na uporabljena živila.

Na 100 g: kalorije: 71 kcal | ogljikovi hidrati: 6 g | beljakovine: 13 g| maščobe:4 g.

VEGANSKI ČOKOLADNI MOUSE

Čas priprave: **10 min**

Kalorije: **158 kcal (na 100g)**



SESTAVINE:

- 1 zrel avokado
- 2 žlici nesladkanega kakava v prahu
- 3 žlice agavinega sirupa
- 30 ml ovsenega mleka (ali mandljevega, kokosovega, riževega)
- Oreščki ali kokos za dekoracijo.

NAVODILA:

Avokado razpolovimo in s pomočjo žlice izdolbemo meso. V skledo damo avokado, kakav v prahu, agavin sirup ter iz zmesi naredimo pire. Postopoma dodajamo mleko, dokler ne dosežemo željene teksture. Postrežemo v kozarčkih in po želji dekoriramo.

HRANLJIVE VREDNOSTI:

Imejmo v mislih, da so izračunane s pomočjo prehranskega kalkulatorja za izračun vrednosti hranil in živil in se lahko razlikujejo glede na uporabljena živila.

Na 100 g: kalorije: 158 kcal | ogljikovi hidrati:14 g | beljakovine:2 g | maščobe:10 g.

KRUH Z BUČKAMI

in limonino glazuro z makovimi semeni

Čas priprave: **15 min**
Čas kuhanja: **40 min**
Skupen čas: **55 min**

Porcije: **12** Kalorije: **179 kcal**

SESTAVINE:

- 1 skodelica ovsene moke
- 1 skodelica polnozrnate moke
- 1/2 čajne žličke soli
- 1/2 čajne žličke jedilne sode bikarbone
- 1 1/2 čajne žličke pecilnega praška
- 1/4 skodelice medu
- 18 kapljic tekoče stevie
- 1 1/2 čajne žličke limoninega soka
- 1 limona (lupinica)
- 3 srednje velika jajca
- 1/4 skodelice kokosovega olja
- 1 1/2 skodelice naribanih bučk
- 2 žlici makovih semen

SESTAVINE ZA GLAZURO:

- 1/2 skodelice polnomastnega jogurta
- 2-3 žlice stevie v prahu
- 1 žlica meda
- 1 čajna žlička vanilijevega ekstrakta
- 1 žlica limoninega soka

NAVODILA:

Pečico segrejemo na 180 °C in pripravimo pekač za kruh velikosti 20x10 cm. V večji skledi zmešamo vse suhe sestavine za kruh. V drugi skledi stepemo tekočo stevio, limonin sok, limonino lupinico, jajca in olje ter dodamo k suhim sestavinam. Dobro premešamo in dodamo še naribane bučke. Testo pečemo 45-50 minut, da se kruh zlato zapeče in se sredica, ko ga prepičimo z zobotrebcem, več nanj ne prijema. Kruh ohladimo in pripravimo glazuro. Vse sestavine stepamo toliko časa, da dobimo lepo emulzijo. Prelijemo jo po kruhu in potresemo z makovimi semeni.

HRANLJIVE VREDNOSTI:

Imejmo v mislih, da so izračunane s pomočjo prehranskega kalkulatorja za izračun vrednosti hranil in živil in se lahko razlikujejo glede na uporabljena živila.

Kalorije: 179 kcal | ogljikovi hidrati: 23 g | beljakovine: 5 g | maščobe: 8 g | nasičene maščobe: 5 g | holesterol: 47 mg | natrij: 170 mg | kalij: 248 mg | vlaknine: 2 g | sladkor: 9 g | vitamin A: 136IU | vitamin C: 6 mg | kalcij: 76 mg | železo: 1 mg.

Čas priprave: **10 min**
Čas kuhanja: **50 min**
Skupen čas: **1 h**

Porcije: **12** Kalorije: **209 kcal**

KRUH
z borovnicami in bučkami

SESTAVINE:

- 3 srednje velika jajca
- 1/4 skodelice kokosovega olja
- 1 žlica vanilijevega ekstrakta
- 1 žlica limonine lupinice
- 3/4 skodelice kokosovega sladkorja
- 2 skodelici naribanih buč
- 1 skodelica ovsene moke
- 3/4 skodelice kokosove moke
- 3/4 skodelice lanenih semen
- 1/4 čajne žličke soli
- 1 čajna žlička pecilnega praška
- 1/2 čajne žličke jedilne sode bikarbone
- ≈ 450 g svežih borovnic

NAVODILA:

Pečico segrejemo na 180 °C in pripravimo 10x25 cm velik pekač za kruh, ki ga poškropimo s sprejem za kuhanje. V večji skledi stepemo jajca, olje, vanilijev ekstrakt in kokosov sladkor ter dodamo naribane bučke. V drugi skledi zmešamo suhe sestavine in jih počasi dodajamo mokrim sestavinam ter na koncu dodamo še borovnice. Pečemo 40-50 minut in pred rezanjem čisto ohladimo.

HRANLJIVE VREDNOSTI:

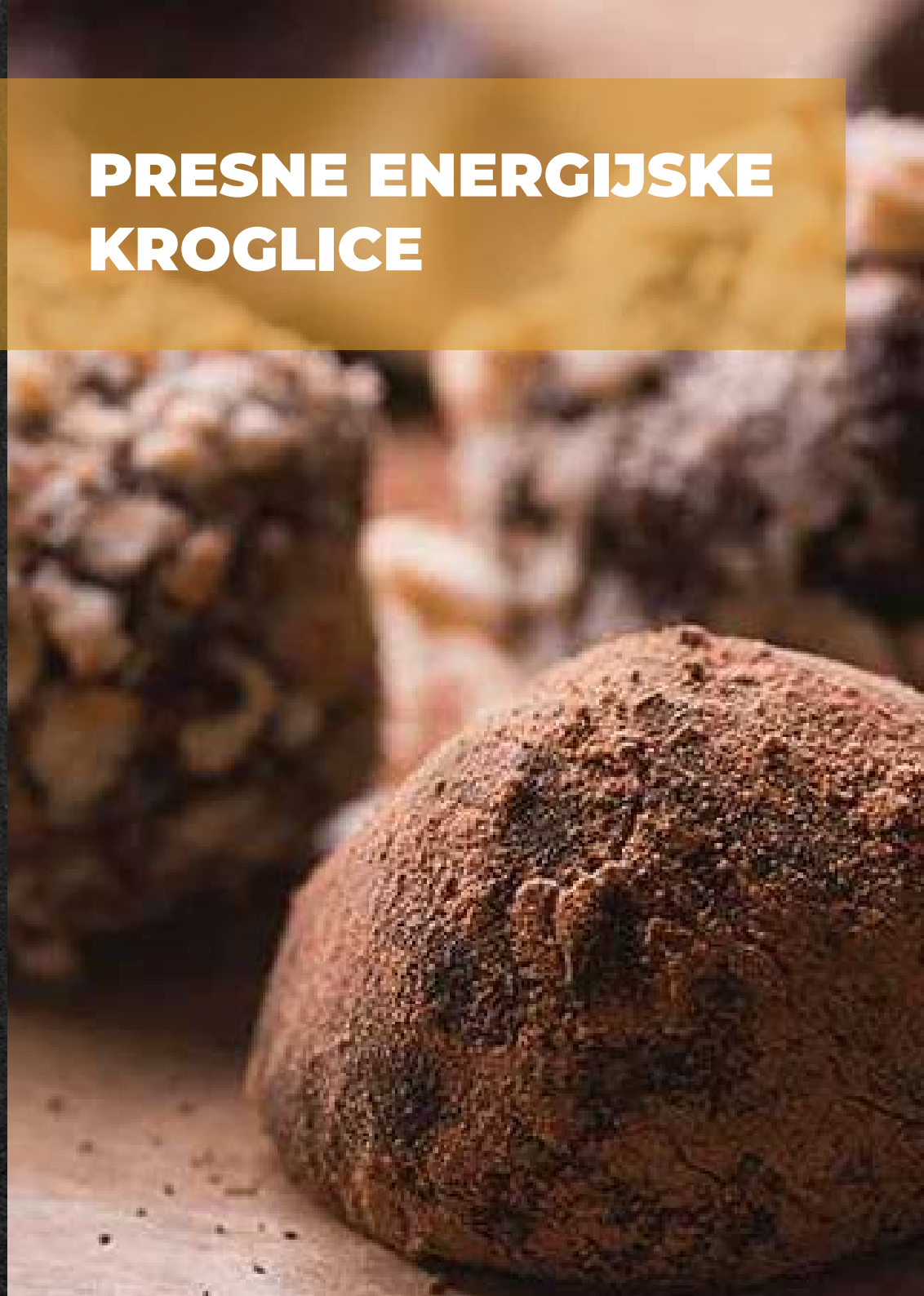
Imejmo v mislih, da so izračunane s pomočjo prehranskega kalkulatorja za izračun vrednosti hranil in živil in se lahko razlikujejo glede na uporabljena živila.

Kalorije: 209 kcal | ogljikovi hidrati: 27 g | beljakovine: 5 g | maščobe: 9 g | nasičene maščobe: 6 g | holesterol: 46 mg | natrij: 159 mg | kalij: 208 mg | vlaknine: 5 g | sladkor: 12 g | vitamin A: 130IU | vitamin C: 8 mg | kalcij: 45 mg | železo: 1 mg.

PRESNE ENERGIJSKE KROGLICE

Čas priprave: **20 min**

Kalorije: **458 kcal (na 100g)**



SESTAVINE (na osebo):

- 150 g orehov (čez noč namočenih v vodi)
- 200 g posušenih datljev brez koščic
- 40 g kakava v prahu
- Ščep soli
- 1 strok vanilije

NAVODILA:

Namočene orehe operemo pod hladno vodo in jih v mikserju zmeljemo. Strok vanilije prerežemo na polovico in s čajno žličko postrgamo sredico ter dodamo orehom. Orehom dodamo datlje, kakav v prahu in sol ter ponovno zmiksamo, da dobimo lepo, enotno maso. Iz nje oblikujemo kroglice, ki jih po želji povaljamo v kakavu v prahu, kokosovi moki ali sesekljanih oreščkih ter za približno pol ure postavimo v hladilnik.

HRANLJIVE VREDNOSTI:

Imejmo v mislih, da so izračunane s pomočjo prehranskega kalkulatorja za izračun vrednosti hranil in živil in se lahko razlikujejo glede na uporabljena živila.

Na 100 g: kalorije: 458 kcal | ogljikovi hidrati: 36 g | beljakovine :9 g | maščobe :29 g.

Čas priprave: **15 min**

Skupen čas: **8 h**

Porcije: **8-10** Kalorije: **500 kcal**

CHEESECAKE
brez sladkorja

SESTAVINE:

- 1/2 skodelice mandljeve moke
- 1/2 skodelice kokosove moke
- 1/4 skodelice naribanega kokosa
- 1/2 skodelice stopljenega masla
- ≈ 230 g kremnega sira (sobna temperatura)
- ≈ 450 g kisle smetane (sobna temperatura)
- 1 žlica stevie
- 2 čajni žlički vanilijevega ekstrakta
- 3 velika jajca (sobna temperatura)
- Narezane jagode za dekoracijo

NAVODILA:

Pečico segrejemo na 150 °C. Pekač za torto premera 20 cm obložimo s peki papirjem. V skledi zmešamo moko, kokos in maslo ter testo razporedimo po pekaču in naredimo tudi robove ter ga damo počivat v hladilnik, med tem ko pripravljamo nadev. V večji skledi stepemo kremni sir in kislo smetano ter dodamo še stevijo in vanilijev ekstrakt. Jajca dodajamo vsako posebej in po vsaki dodani jajci dobro premešamo. Nadev razporedimo po testu. Nato cheesecake postavimo v globlji pekač, ki smo ga napolnili z vrelo vodo in ga položimo v pečico na srednjo višino. Pomembno je, da vrela voda doseže polovico višine pekača za torte. Pečemo 1 uro (do 1h 20 min), da je sredina še rahlo mehka. Pečico ugasnemo in cheesecake pustimo v pečici pri rahlo odprtih vratih, da se počasi ohladi. Nato odstranimo iz vodne kopeli in za 5 ur postavimo v hladilnik (še bolje pa kar čez noč). Postrežemo z narezanimi jagodami.

HRANLJIVE VREDNOSTI:

Imejmo v mislih, da so izračunane s pomočjo prehranskega kalkulatorja za izračun vrednosti hranil in živil in se lahko razlikujejo glede na uporabljena živila.

Kalorije: 500 kcal | ogljikovi hidrati: 10 g | beljakovine: 10 g | maščobe: 47 g | nasičene maščobe: 27 g | natrij: 270 mg | vlaknine: 3 g | sladkor: 5 g.

ČOKOLADNO-ČEŠNJEVE PLOŠČICE

Čas priprave: **15 min**

Skupen čas: **1 h 15 min**

Porcije: **14** Kalorije: **300 kcal**

SESTAVINE:

- 2 skodelici ovsenih kosmičev
- 1/2 skodelice kvinoje
- 1/2 skodelice chia semen
- 1/2 skodelice narezanih mandljev
- 1/2 skodelice posušenih češenj
- 1/2 skodelice sesekljane temne čokolade
- 3/4 skodelice kremnega mandljevega masla
- 1/3 skodelica meda
- 2 žlici kokosovega olja
- 1/2 čajne žličke soli
- 1/2 skodelice slivovega pireja

NAVODILA:

Pekač obložimo s peki papirjem. V skledo damo ovsene kosmiče, kvinojo, chia semena, mandlje, češnje in čokolado. V manjši posodi na nizki temperaturi stopimo mandljevo maslo, dodamo med, kokosovo olje in 1/2 čajne žličke soli. Ko dobimo gladko zmes, vmešamo še slivov pire. To prelijemo po suhih sestavinah in mešamo, da dobimo lepo maso. Maso oblikujemo v ploščice z rokami, pri čemer za vsako ploščico porabimo približno 1/3 skodelice mase. Ploščice položimo v pripravljen pekač, obložen s peki papirjem in jih za približno 1 uro postavimo v hladilnik.

HRANLJIVE VREDNOSTI:

Imejmo v mislih, da so izračunane s pomočjo prehranskega kalkulatorja za izračun vrednosti hranil in živil in se lahko razlikujejo glede na uporabljena živila.

Kalorije: 300 kcal | ogljikovi hidrati: 35 g | beljakovine: 7 g | maščobe: 17 g | nasičene maščobe: 4 g | natrij: 105 mg | vlaknine: 6 g.

TRUFLI Z ARAŠIDOVIM MASLOM IN PRESTAMI

Čas priprave: **10 min**

Skupen čas: **1 h 10 min**

Porcije: **15** Kalorije: **171 kcal**

SESTAVINE:

- 1 skodelica bio arašidovega masla
- 1/3 skodelice zdrobljenih prest brez glutena (in še nekaj, da posujemo trufle)
- 2 žlici kokosove moke
- 3/4 skodelice čokolade (brez mleka)

NAVODILA:

V mikserju zmiksamo arašidovo maslo in kokosovo moko, da se sestavini lepo prepleteta, nato dodamo preste in še miksamo. Masa mora biti kot testo in se nam ne sme lepiti na roke. Če pa se, dodamo še 1-2 žlici kokosove moke. Iz testa oblikujemo 15 kroglic in jih damo v pekač, obložen s peki papirjem ter v zmrzovalnik za 1 uro. Nato jih namočimo v stopljeno čokolado in posujemo z zdrobljenimi prestami. Postrežemo takoj ali pa jih hranimo v hladilniku v posodi za shranjevanje živil.

HRANLJIVE VREDNOSTI:

Imejmo v mislih, da so izračunane s pomočjo prehranskega kalkulatorja za izračun vrednosti hranil in živil in se lahko razlikujejo glede na uporabljena živila.

Kalorije: 171 kcal | ogljikovi hidrati: 14 g | beljakovine: 5 g | maščobe: 12 g | nasičene maščobe: 4 g | natrij: 163 mg | kalij: 112 mg | vlaknine: 2 g | sladkor: 6 g | kalcij: 19 mg | železo: 1 mg.

ZDRAVI BUČNI MAFINI

Čas priprave: **5 min**
Čas kuhanja: **20 min**
Skupen čas: **25 min**

Porcije: **9** Kalorije: **209 kcal**

SESTAVINE:

- 1 skodelica pireja iz buče
- 2 jajci
- 1 čajna žlička vanilijevega ekstrakta
- 2 žlici stopljenega kokosovega olja
- 1/2 skodelice mandljevega mleka
- 1/2 skodelice kokosovega olja (ali nizko kaloričnega sladila)
- 2 skodelici ovsenih kosmičev
- 1 čajna žlička pecilnega praška
- 1/2 čajne žličke jedilne sode bikarbone
- 1/4 čajne žličke soli
- 1/2 čajne žličke cimeta v prahu
- 1/4 čajne žličke naribanega muškatnega oreščka
- 1/2 skodelice polsladkih čokoladnih koščkov

NAVODILA:

Pečico segrejemo na 180 °C. Pripravimo si silikonske posodice za mafine ali pekač za mafine in poškropimo s kuhinjskim sprejem. Ovsene kosmiče dobro zblendamo, da dobimo ovseno moko. Bučni pire, jajci, vanilijev ekstrakt, kokosovo olje in mandljevo mleko zblendamo, da se vse sestavine dobro prepletejo. Dodamo kokosov sladkor, ovsene kosmiče, pecilni prašek, sodo bikarbono, sol, cimet in muškatni orešček ter ponovno zblendamo. Nato mokre sestavine postopoma dodajamo suhim in mešamo, da dobimo enotno zmes. Dodamo čokoladne koščke in napolnimo modelčke ali pekač za mafine do 3/4 prostornine. Pečemo jih 18-20 minut, da se zlato rjavo zapečejo.

HRANLJIVE VREDNOSTI:

Imejmo v mislih, da so izračunane s pomočjo prehranskega kalkulatorja za izračun vrednosti hranil in živil in se lahko razlikujejo glede na uporabljena živila.

Kalorije: 209 kcal | ogljikovi hidrati: 27 g | beljakovine: 4 g | maščobe: 9 g | nasičene maščobe: 5 g | holesterol: 36 mg | natrij: 178 mg | kalij: 236 mg | vlaknine: 3 g | sladkor: 10 g | vitamin A: 4290IU | vitamin C: 1.2 mg | kalcij: 64 mg | železo: 2 mg.

KETO BONBONI Z ARAŠIDOVIM MASLOM

Čas priprave: **10 min**
Čas kuhanja: **30 min**
Skupen čas: **40 min**

Porcije: **36** Kalorije: **79 kcal**

SESTAVINE:

- 1 1/2 skodelice bio arašidovega masla
- 1/4 skodelice masla
- 3/4 skodelice eritritola v prahu
- 1 čajna žlička vanilijevega ekstrakta
- 1/8 čajne žličke soli (izpustimo, če je maslo slano)
- 3 žlice sesekljanih arašidov
- Solni cvet (nerafinirana, nejodirana morska sol) za dekoracijo

NAVODILA:

Pripravimo si pekač velikosti 20x20 cm in ga obložimo s peki papirjem. V manjši posodi zmešamo arašidovo maslo z navadnim maslom, vanilijo in na srednji temperaturi raztopimo, da dobimo gladko zmes. Odstavimo s toplote ter dodamo eritritol v prahu in sol in premešamo. Prelijemo v pripravljen pekač, posujemo s sesekljanimi arašidi in za 30 minut postavimo v zmrzovalnik. Nato razrežemo na 36 kock, po želji posujemo s solnim cvetom in postrežemo. Shranjujemo v hladilniku ali v posodi za shranjevanje živil.

HRANLJIVE VREDNOSTI:

Imejmo v mislih, da so izračunane s pomočjo prehranskega kalkulatorja za izračun vrednosti hranil in živil in se lahko razlikujejo glede na uporabljena živila.

Kalorije: 79 kcal | ogljikovi hidrati: 2 g | beljakovine: 2 g | maščobe: 7 g | nasičene maščobe: 2 g | holesterol: 3 mg | natrij: 68 mg | kalij: 75 mg | sladkor: 1 g | vitamin A: 40IU | kalcij: 6 mg | železo: 0.2 mg.

BROWNI GRIŽLJAJI S PROTEINI BREZ PEKE

Čas priprave: **5 min**
Čas kuhanja: **5 min**
Skupen čas: **10 min**

Porcije: **12** Kalorije: **113 kcal**

SESTAVINE:

- 1/2 skodelice mandljeve moke ali mandljevih kosmičev
- 2 merici Whey proteinov (čokolada)
- 2 žlici kakava v prahu
- 2 žlici mandljevega ali sončničnega masla
- 2 žlici meda
- 2 žlici vode
- 1/2 skodelice mini čokoladnih koščkov iz temne čokolade

NAVODILA:

V srednje veliki skledi zmešamo mandljevo moko, proteine, kakav v prahu, mandljevo maslo, med in vodo, da dobimo lepo maso. Nato oblikujemo kroglice, premera približno 2,5 cm. Mini čokoladne koščke damo na krožnik in v njih povaljamo kroglice. Postavimo jih na peki papir in ohladimo preden jih postrežemo.

HRANLJIVE VREDNOSTI:

Imejmo v mislih, da so izračunane s pomočjo prehranskega kalkulatorja za izračun vrednosti hranil in živil in se lahko razlikujejo glede na uporabljena živila.

Kalorije: 113 kcal | ogljikovi hidrati: 10 g | beljakovine: 4 g | maščobe: 6 g | nasičene maščobe: 1 g | holesterol: 2 mg | natrij: 22 mg | kalij: 90 mg | vlaknine: 1 g | sladkor: 8 g | vitamin A: 140IU | vitamin C: 1.5 mg | kalcij: 54 mg | železo: 0.9 mg.