



# Cizrnové curry

(Chana masala)

## Na 4 porce

180 g cizrny

2 lžíce oleje

1 lžička římského kmínu

1 lžička černých hořčičných semen

2cm kousek skořice

5 hřebíčků

1 bobkový list

3 zelené kardamomy

1 středně velká cibule

2cm kousek zázvoru

2 stroužky česneku

½ lžičky kurkumy

1 lžička chilli

½ lžičky mletého koriandru

1 lžička garam masaly

4 rajčata

sůl

čerstvý koriandr

Toto jídlo je jedno z těch, které se vyplatí vařit při nízké teplotě a delší dobu. Věřte mi, že se taková příprava vyplatí. Pomalé vaření zajistí, že se chutě všech surovin dobře propojí a celé jídlo bude krásně krémové.

1. Cizrnu uvařte v dostatečném množství doměkka. Pokud budete chtít celý proces zkrátit, použijte k vaření tlakový hrnec. Uvařenou cizrnu slijte a odložte stranou.
2. Na oleji nechejte rozvonět všechno celé koření – římský kmín, hořčičná semínka, skořice, hřebíček, bobkový list a kardamom. Poté přidejte nadrobno pokrájenou cibuli a ve chvíli, kdy začne zlátnout, přidejte nastrohaný zázvor a rozetřený česnek. Pečlivě promíchejte, aby se propojily všechny chutě. Dále do směsi přidejte mleté koření – kurkumu, chilli, koriandr, garam masalu a osolte. Pokud by se směs připalovala, rozředte troškou vody a opět chvilku nechejte spojit chutě.
3. Rajčata zbavená slupky nakrájejte na malé kousky a přidejte k základní směsi. Při mírné teplotě vařte zhruba 20 minut, až rajčata ztratí syrovou chuť.
4. Přidejte uvařenou cizrnu, podle potřeby osolte a rozředte vodou tak, abyste docílili středně husté konzistence.
5. Vařte minimálně dalších 20 minut, ale klidně i déle, aby se propojily všechny chutě. Úplně nakonec do jídla vmíchejte posekaný koriandr.

**Výživový tip:** Cizrnové i jiné druhy luštěninových curry jsou obvykle bohaté na množství vlákniny a tuků (pokud zjemníte kokosovým mlékem či smetanou). Oblíbenou přílohou k tomuto jídlu je vařená rýže, která dodá tělu další komplexní sacharidy, a vy si tak můžete vychutnat vydatné a zároveň úsporné hlavní jídlo.



# Rychlý chléb bez hnětení

**Na kulatou formu o průměru cca 23 cm**

2 hrnky hladké mouky  
1 a ½ hrnku polohrubé mouky  
2 lžičky soli  
1 sáček sušeného droždí (cca 10 g)  
1 lžička cukru  
1 lžička kmínu  
1 a ¾ hrnku vlažné vody

**Volitelně na ozvláštnění:**  
cibule, semínka, ořechy...

Čerstvý křupavý chléb připravíte téměř bez práce. Je bez hnětení a překládání, vše se jen smíchá v jedné misce a hlavně – suroviny na něj máte vždycky doma.

1. Do mísy dejte mouku (můžete částečně nahradit i třeba žitnou, špaldovou...), po okrajích osolte, okmínujte, doprostřed vsypte droždí s lžičkou cukru, přilejte vlažnou (ne horkou) vodu a promíchejte lžící nebo vařečkou. Pokud chcete přidat třeba opečenou cibulku (vychladlou) nebo cokoliv jiného, také hned přimíchejte. Vznikne vám tekuté, poměrně nevzhledné těsto, ale nesnažte se z něj udělat bochánek a především už nepřidávejte mouku. Přikryjte utěrkou a nechte 2 hodiny odpočívat.
2. Poté dejte prázdnou skleněnou zapékačímísu s víkem do trouby, zapněte na 220 °C a nechte půl hodiny nahřát. Do rozpálené mísy vyklopte stěrkou těsto, přikryjte víkem a pečte 30 minut. Poté odkryjte a dopečte ještě 15 minut na sníženou teplotu 200 °C. Vyklopte na mřížku a nechte vychladnout.
3. Zvažte velikost zapékačímísy, na větší rozměry zvolte dvojitou dávku, aby chléb nebyl placatý.

**Tip:** Chléb můžete pokaždé různě obměňovat přidáním například opečené cibulky. Hodí se i různé bylinky, semínka, slanina, sušená rajčata, olivy, ořechy...

**Výživový tip:** Domácí pečivo můžete po nutriční stránce vylepšit tím, že část bílé pšeničné mouky nahradíte moukou celozrnnou nebo moukou z jiné obiloviny, např. ovesnou, pohankovou, ječnou či z různých druhů luštěnin. Specializované druhy mouk se vám vyplatí kupovat spíše přímo od výrobců/mlynářů či v supermarketu než v obchodech se zdravou výživou, kde jsou jejich ceny mnohdy dvojnásobně vyšší.



# Sekaná s červenou řepou

## Na 6 porcí

600 g mletého vepřového masa  
300 g syrové červené řepy  
1 střední cibule  
3 stroužky česneku  
1 velká lžice majoránky  
3 vrchovaté lžice hladké mouky  
2 vejce  
sůl dle chuti

Skvělou variantou, jak nastavit v sekané maso a zároveň jí dodat nutriční hodnotu, je červená řepa. Až budete dávat onen sytější růžový bochánek do pekáče, budete toužit, aby takový zůstal i po upečení. Nadšené budou určitě i děti a řepu ve výsledné chuti vůbec nepoznají. Vepřové maso můžete vyměnit i za hovězí, drůbeží či libovolný mix, dle toho, co máte k dispozici. A nebojte se zpracovat zbytky.

1. Červenou řepu oloupejte a nastrouhejte najemno. Dejte do mísy, přidejte maso, nasekanou cibuli, utřený česnek, majoránku, mouku, vejce a sůl. Vše dobře propracujte a vytvarujte šišku. Potřebné množství mouky se může lišit v závislosti na tom, jak tučné maso bylo k mletí použito.
2. Přemístěte do pomalého hrnce, přiklopte poklicí a zapněte na 8 hodin low. Sekanou není potřeba podlévat, v dobře fungujícím hrnci se nepřipaluje. Máte-li přesto obavy nebo chcete více výpeku, můžete podlít panáčkem vody.

Při přípravě v troubě umístěte vytvarovanou šišku sekané do zapékací mísy nebo na plech, podlijte cca 1 cm vody a pečte na 180 °C přibližně jednu hodinu.

3. Nejlepší přílohou k tomuto jídlu jsou brambory nebo bramborová kaše, skvěle ale chutná i nastudeno s čerstvým chlebem.

**Výživový tip:** Jeden z nejčastějších mýtů, se kterým se můžete setkat, je ten, že maso prodávané v obchodech je plné antibiotik a hormonů. V EU je však používání hormonů u chovných zvířat zakázáno. Zvířeti mohou být podána jen schválená léčiva a jen v akutních případech, pod veterinárním dozorem a za dodržení přísných podmínek. Na pulty v obchodech se tak dostane pouze maso bez zbytků léčiv.