

TIP NA LAHKÉ JEDLÁ NA OBED V MÁJI



Máj, lásky čas. A spolu s ním prichádza skvelá energia z dlhších a teplejších dní, a najmä jarného znovuzrodenia, ktoré nám príroda každý rok prináša. Napokon, po zimnom hodovaní si aj naše telá vyžadujú zdravé jedlá. A presne také môžete navariť v máji z jarných surovín.

Inšpiráciu na zdravé jedlá ponúka v máji príroda sama. Stačí sa poobzerať okolo seba, **navštíviť zabudnutý kút vo svojej záhrade, les alebo lokálny trh**. Ingrediencie na zdravé jedlá a sezónne recepty nájdete skôr, než narátate do desať. Navyše, sezónna zelenina, ovocie a výrobky poskytujú nášmu telu presne to, čo v tomto období vyžaduje. Nie nadarmo je totiž jar časom na regeneráciu a očistu tela. **Vitamíny, antioxidanty, prírodné probiotiká či zelený doping** nemusia byť len súčasťou striktnej diéty alebo moderného detoxu.

PREDJEDLO – Netradičný šalát z darov záhrady a lesa

Presný recept na tento jarný šalát **si môžete zladiť podľa svojich obľúbených chutí**. Hlavné ingrediencie sú totiž jedlé bylinky a rastliny nielen z prebúdajúceho sa lesa, ale i vašej záhrady.

Ingrediencie: mladé púpavové listy, listy a kvety fialky, medvedí cesnak listy, zádušník brečtanovitý, vňať, mladé žihľavové listy, kvety sedmokrásky,

ľanové, konopné, horčičné a slnečnicové semienka, olivový olej, soľ, reďkovka, jarná cibuľka, zelenina podľa svojho výberu, vajíčko

Postup: Všetky bylinky, ktoré sa vám podarí zohnať, dôkladne opláchnite a natrhajte a vhoďte do väčšej misy. Následne spracujte svoju obľúbenú zeleninu a primiešajte k bylinkám. Pridajte semienka, ktoré máte doma v zásobe a šalát dochuťte soľou, korením a pár kvapkami olivového či iného obľúbeného oleja. Na záver zľahka zamiešajte vajíčko uvarené natvrdo a nakrájané na menšie kocky.

POLIEVKA – Hráškový krém s medvedím cesnakom

Zelená sa k jari jednoducho hodí. A sladký hrášok, ak ho nestihnete schrúmať len tak, môžete použiť na prípravu tejto **delikátnej polievky**. Jej výhodou je navyše fakt, že **do nej môžete schovať aj mnohé iné zásobárne chlorofylu**. Napríklad medvedí cesnak, ktorým sa naše lesy na jar len tak hemžia. Malé upozornenie: Nepomýľte si ho s listami konvalinky, to by jedlo z lásky nabralo úplne iný spád (cesnak poľahky spoznáte podľa vône, stačí listy pomrviť medzi prstami).

Ingrediencie: Cibuľa, olej, 3 väčšie zemiaky, hrášok, hrst listkov medvedieho cesnaku, soľ, korenie, maslo, pár kvapiek citróna

Postup: Najemno nakrájanú cibuľku si osmahnite v hrnci a pridajte hrášok spolu s nadrobno nakrájanými zemiakmi. Podlejte vývarom cca 3 cm nad vrstvu zemiakov a hrášku. Keď zemiaky zmäknú, môžete základ polievky preliať do mixéra. Pridať umyté lístky medvedieho cesnaku a zmes rozmixovať. Následne pridajte vývar podľa toho, akú hustú polievku či krém požadujete a nechajte prejsť varom. Na konci stačí dochutiť soľou, korením či obľúbenými bylinkami, kúskom masla pre zjemnenie a pár kvapkami citróna.

HLAVNÉ JEDLO – Pečený kurací rezeň s koreňovou zeleninou a májovou bryndzou

Ak hľadáte ľahké jedlá na obed, túto kombináciu si zamilujete. Napokon, aj niektorú koreňovú zeleninu nájdete na trhovisku už jarnej verzii. Keď sa k tomu pridá **májová bryndza, plná bielkovín, minerálov a cenných probiotík**, niet čo váhať.

Ingrediencie: Mrkva, pastrnák, batát, cvikla, zeler, olej, korenie, soľ, májová bryndza, kuracie prsia, kukuričné alebo otrubové cereálie, parmezán, vajcia, soľ, korenie

Postup: Koreňovú zeleninu si umyte a podľa potreby očistite. Následne nakrájajte na približne rovnaké kúsky. Čaro rovnomerne pečenej zeleniny spočíva v tom, že najtvrdšie druhy pokrájate na menšie kúsky a tie, ktoré sú hotové rýchlo, pokojne nechajte v celku alebo ich len prekrojíte. Následne zeleninu pomiešajte a pokvapkajte olejom. Pekáč vložte do trúby rozohriatej na 200°C zhruba na pol hodinu (podľa veľkosti kúskov a vybranej zeleniny).

V prípade pečených chrumkavých rezňov je postup podobný, ako pri klasických. Rozdiel je v tom, že namiesto obyčajnej strúhanky si vyrobíte vlastnú. Stačí zmiešať cca štyri lyžice parmezánu, podrvené kukuričné lupienky, soľ a korenie. Narezané kuracie rezne obaľte najprv vo vajíčkach a následne vo vyrobenej strúhanke. Uložte ich na plech vystlaný papierom na pečenie a vložte do trúby na 20-25 minút (podľa hrúbky) na 180 °C.

Obe jedlá napokon môžete piecť na jednom plechu, ak zeleninu nakrájate na menšie kúsky a použijete takú, ktorá sa upechie skôr. Pri servírovaní nezabudnite na bryndzu, ktorou posypte upečenú zeleninu. Skvele ju zjemní a dodá nečakaný šmrnc.

DEZERT – Zdravé jahodové poháre so zeleným osviežením

Medzi prvé ovocie, ktoré na jar dopĺňa naše ochudobnené zásoby vitamínov, sú jahody.

Ingrediencie: jahody, 500 g nízkotučný tvaroh, 250 g biely jogurt, pár lístkov mäty, sladidlo, špaldové piškóty

Postup: V mise zmiešate tvaroh, jogurt, med či iné sladidlo a posekané lístky mäty. Pripravte si širšie poháre alebo misky a hurá na vrstvenie. Na dno položte niekoľko piškót, následne zmes tvarohu a jogurtu, potom nakrájané jahody. A opakujte až do chvíle, kedy budete s výsledkom spokojní. Množstvo ingrediencií je uvedené na približne 4 poháre/misky.

Recepty na zdravé jedlá si môžete napokon upraviť podľa svojej fantázie.