

Jídelníček teenager – příklad

Snídaně:

Sýr Gervaise s pažitkou, slunečnicový chléb 1 plátek + salátová okurka

Svačina:

Jogurtový nápoj bílý 250 ml + 1 jablko/2 švestky/broskev NEBO hrst oříšků (vlašské, lískové) + 1 hruška

Oběd:

Kuře na leču, rýže basmati

Svačina:

Zeleninový tatarák, celozrnný rohlík nebo knäckebrot/knuspi chlebík/křupavý plátek

Večeře:

Kuskus s tuňákem, zeleninová obloha

Recepty:

Kuře na leču (2 porce)

2 kuřecí porce á 120g, 7g oleje, 100g paprik, 100g rajčat, 60g cibule, 100g bílého jogurtu, mletý pepř, sůl, petrželka

Kuřecí porce osolíme, opepříme a v pekáčku s troškou olejem upečeme do poloměkka. Pak přidáme na nudličky nakrájenou papriku a na půlkolečka nakrájená oloupaná rajčata a cibuli a vše společně dodusíme doměkka. Nakonec zalijeme jogurtem, prohřejeme a dochutíme.

Zeleninový tatarák (2 porce)

2 lžice nastrouhané mrkve, 2 lžice nastrouhaného celeru, 2 lžice strouhaného tvrdého sýra, 10g oleje, ½ lžičky mleté sladké papriky, česnek, hořčice, sójová omáčka, worcester, ostrý kečup, mletý pepř, sůl

Nastrouhanou mrkev, celer, sýr a mletou červenou papriku smícháme dohromady a libovolně dochutíme.

Kuskus s tuňákem (2 porce)

70 g suchého kuskusu, 1 lžička soli, 1 lžička bylinkové Podravky nebo kořenící směs Solčenka či Horalka, 50g mražené nebo sterilované kukuřice (bez nálevu!), 100g tuňáka ve vlastní šťávě, kousek cibule, 5 g másla

Kuskus, sůl a koření v hrnci zalijeme horkou vodou a necháme odstát 10 minut pod pokličkou. V teflonové pánvi na másle orestujeme nejemno nakrájenou cibulku, přidáme kukuřici a podusíme. Tuňáka rozmělníme, přisypeme do pánve a ještě pár minut necháme dusit. Nakonec smícháme s kuskusem.

DOBROU CHUŤ!