Ľahké recepty Menej cholesterolu

Ľahké recepty Menej cholesterolu

Stravovať sa zdravo, neznamená hladovať! A ani to neznamená, že sa musíte vzdať tradičných jedál a robiť kompromisy v chuti. **Stačí siahnuť po tých správnych ingredienciách a môžete si svoje obľúbené jedlá vychutnávať** bez toho, aby ste si museli strážiť hladinu cholesterolu alebo príjem kalórií. Objavte spolu s nami svet TOFU - svet pestrých, vyvážených a zdravých chutí. Zažívajte pocit príjemnej ľahkosti **365 dní v roku, 7 dní v týždni.**

Brokolicová polievka

1 väčšia brokolica,
1 l zeleninového vývaru,
200 ml kyslej smotany, 180 g TOFU
bazalkové, farebné korenie, olej, soľ

V pripravenom zeleninovom vývare uvaríme do mäkka brokolicu. Rozmixujeme ju, pridáme soľ, korenie a smotanu. Povaríme 2 minúty. Na panvici s troškou oleja opražíme tofu nakrájané na kocky a pridáme ich do hotovej polievky.

30 min

porcie
4

GLUTEN free

Krémová petržlenová polievka

30 min

porcie 4

GLUTEN free

LACTO free

4 veľké petržleny (1kg), ½ jablka, 1,5 l zeleninového vývaru, 1 stredne veľká cibuľa, 1 strúčik cesnaku, 1 dcl bieleho vína, 180 g TOFU lahôdkové, 2 lyžice olivového oleja, biele mleté korenie

Cibuľu nakrájanú na jemno opražíme na oleji a zalejeme vývarom. Do vývaru pridáme na malé kúsky nakrájaný petržlen, jablko, pretlačený cesnak, korenie a varíme do mäkka. Prilejeme víno a necháme prejsť varom. Zmäknutú zeleninu rozmixujeme v hrnci. Tofu nakrájame na kocky, opražíme na oleji a pridáme ho do pripravenej polievky. Dozdobíme čerstvou petržlenovou vňaťou.

Kapustnica s tofu

430 g kyslej kapusty, 10g sušených húb, 140g cibule, 300g zemiakov, olej, 2,5 l zeleninového vývaru, 360 g TOFU údené, rasca, mletá rasca, červená paprika, hubové korenie, sušené slivky, nové korenie, biele korenie

Sušené huby zalejeme vodou. Na kocky nakrájanú cibuľu speníme na oleji, pridáme mletú papriku, kapustu pokrájanú na pásiky, na kocky nakrájané zemiaky a rascu. Chvíľu orestujeme, zalejeme vývarom, pridáme koreniny a namočené hríby s vodou. Necháme variť do mäkka. Približne 20 minút pred ukončením varenia pridáme na malé kocky nakrájané údené tofu so sušenými slivkami, povaríme a dochutíme.

40 min

porcie

10

GLUTEN free

LACTO free

Farebné špagety s tofu

40 min

porcie 4

LACTO free

500 g špagiet, 1 malá cibuľa, 1 baklažán, 600 g malých paradajok, 1x 180 g TOFU chilli, 8 lístkov čerstvej bazalky, olivový olej, soľ

Cibuľu nakrájanú na jemno opražíme na oleji, pridáme na kocky nakrájaný baklažán a posolíme. Po 5 minútach pridáme paradajky nakrájané na polovice a dusíme za priebežného miešania na jemnom ohni 20 minút. Pridáme tofu nakrájané na menšie kúsky, premiešame. Cestoviny uvaríme al dente a pomaly ich vmiešame do pripravenej zeleniny s tofu. Pred podávaním porcie ozdobíme lístkami bazalky.

Mrkvovo cuketové placky

3 cukety, 3-4 mrkvy (350g), 2 strúčiky cesnaku, 360 g TOFU údené, 7 vajíčok, 50 g ovsených vločiek, majorán, soľ, olej

Cuketu a mrkvu nastrúhame, pridáme pretlačený cesnak, vajíčka, rukami rozdrvené tofu a ovsené vločky. Pripravenú masu dochutíme majoránom a soľou. Vyformujeme malé placky a opečieme ich na oleji z oboch strán do zlatista.

30 min

porcie

4

LACTO free

Feniklový šalát s tofu

10 min

porcie 4

GLUTEN free

LACTO free

1 fenikel, 400 g paradajok, 360 g TOFU chilli, 130 g rukoly, 200 g čiernych olív, 50 g tekvicových semienok, olivový olej, soľ

Fenikel, paradajky a tofu nakrájame na menšie kúsky a zmiešajme s rukolou, olivami a tekvicovými semienkami. Pripravený šalát ochutíme soľou, olivovým olejom a podávame.

Pirohy so sušenými paradajkami

Cesto:
100 g hladkej múky, 60 ml horúcej vody, 10 g masla, štipka soli.
Plnka:
180 g TOFU údené, 100 g mascarpone, 4 sušené paradajky z nálevu.
Paradajková omáčka:
400 g krájaných paradajok v konzerve, 1 malá cibuľa, olivový olej, soľ

Do preosiatej múky pridáme soľ a maslo rozpustené v horúcej vode. Všetko zmiešame, vymiesime vláčne cesto a necháme ho 15 minút postáť. Medzitým v miske rozdrvíme údené tofu, zmiešame ho s mascarpone a sušenými paradajkami pokrájanými na kocky. Oddýchnuté cesto rozvaľkáme na hrúbku približne 3 mm a porežeme na 5 – 6 cm dlhé štvorce. Na polovicu každého štvorca lyžičkou uložíme pripravenú plnku, prekryjeme ju druhou časťou cesta a po bokoch dobre pritlačíme. Pirohy vložíme do osolenej vriacej vody a varíme, kým sa nevyplavia na povrch. Podávame ich s paradajkovou omáčkou. Príprava omáčky: na olivovom oleji opražíme dozlatista cibuľu nakrájanú na malé kúsky, pridáme krájané paradajky a soľ a varíme na miernom ohni pri priebežnom miešaní 10 minút.

40 min

porcie
4

Rizoto s medvedím cesnakom

40 min

porcie 4

GLUTEN free

LACTO free

1 cibuľa, 400g zelenej strukovej fazule, 100 g medvedieho cesnaku, 360 g TOFU bazalkové, 350 g natural ryže, 6 dcl zeleninového vývaru, olivový olej, soľ

Najemno nakrájanú cibuľu opražíme na oleji, pridáme ryžu a vývar a varíme 20 minút. Pridáme zelenú fazuľku a za priebežného miešania varíme ďalších 20 minút. Tofu nakrájané na kocky opečieme na panvici. Do zmäknutej ryže vmiešame tofu, čerstvý medvedí cesnak a podávame.

Košíčky so špenátom

1lístkové cesto – rozvaľkané,
1 cibuľa, 2-3 strúčiky cesnaku,
2 lyžice olivového oleja,
300g listového špenátu,
360 g TOFU lahôdkové,
4 sušené paradajky, 1 vajíčko, soľ

Najemno nakrájanú cibuľu a cesnak orestujeme na oleji, pridáme špenát, soľ a podusíme do mäkka. Pridáme rozdrvené tofu a cca 2 minúty premiešame. Z lístkového cesta si vykrojíme kolieska s priemerom o 2 cm väčším ako forma na muffiny a vložíme ich do formičiek. Kolieska naplníme pripravenou zmesou, okraje zahneme, potrieme vajíčkom, ozdobíme kúskom sušenej paradajky a pečieme pri teplote 180˚C 20 min.

40 min

porcie

4

LACTO free

Farebný kuskus

30 min

porcie 4

LACTO free

250 g kuskusu, ¼ l vody, 3 lyžice olivového oleja, 1 baklažán, 1 cuketa, 5 ks šampiňónov, 1 fialová cibuľa, 1 paprika veľká červená, 1 mrkva, 100 g paradajok, 360 g TOFU biele, petržlenová vňať, soľ, farebné korenie

Kuskus zalejeme horúcou vodou, pridáme soľ a necháme napučať pod pokrievkou. Zeleninu nakrájanú na malé kúsky premiešame na plechu s olejom, posolíme, dochutíme farebným korením a dáme zapiecť na 20 – 25 minút do rúry vyhriatej na 200˚C. Medzitým nakrájame tofu na kocky, posolíme a opečieme na oleji. Zapečenú zeleninu premiešame s tofu a kuskusom. Na záver pridáme čerstvé paradajky nakrájané na kúsky a ozdobíme petržlenovou vňaťou.

Zemiakový šalát s grilovaným tofu

Šalát:

800 g zemiakov, 250 g koreňovej zeleniny (mrkva, zeler), 150 g hrášku, 20 g horčice, 80 g cibule, 200 g sojanézy.

Sojanéza:

0,5 l repkového oleja, 0,5 l sójového nápoja, 0,1 l citrónovej šťavy, 5 g tebi (nemusí byť).

Marináda na tofu:

0,5 l olivového oleja, mletá rasca, farebné korenie, tymian, cesnak, 1 kg TOFU biele, lahôdkové alebo údené.

Zemiaky uvaríme v šupke do mäkka, necháme vychladnúť a nakrájame na kocky. Koreňovú zeleninu nakrájanú na kocky uvaríme tiež do mäkka a spolu s hráškom, na jemno nakrájanou cibuľou a horčicou zmiešame so zemiakmi. Nakoniec primiešame sojanézu, ktorú pripravíme zmiešaním všetkých ingrediencií. Tofu prekrojíme na užšie plátky, necháme marinovať aspoň 8 hodín, potom ho ugrilujeme.

40 min

porcie

10

GLUTEN free

LACTO free

Nepečená čokoládová torta

50 min

porcie 8

400 g cereálnych keksov, 400 g čokolády na varenie, 900 g TOFU biele, 200 g hnedého cukru, 3 - 4 lyžice oleja

Keksy vložíme do mikroténového vrecúška a rozdrvíme ich tĺčikom na malé kúsky. Primiešame olej a rovnomerne nimi vyplníme tortovú formu. Nezabudneme vytvarovať aj okraj, aby sme mali do čoho vložiť náplň. Náplň si pripravíme z čokolády, tofu a hnedého cukru. Čokoládu rozpustíme vo vodnom kúpeli, tofu rozmixujeme a zmiešame s hnedým cukrom. Pripravenú náplň rozotrieme na podklad z keksov a dáme na 8 hodín stuhnúť do chladničky. Potom ozdobíme tortu roztopenou čokoládou a drobným ovocím.

Rýchly jablkový koláč

30 min

porcie 16

Cesto:

5 vajec, 250g hnedého cukru, 150g masla, 900 g TOFU biele, vanilkový cukor, 1 škoricový cukor, 5 lyžíc hrubej múky, 1 prášok do pečiva, 4 jablká

Posýpka:

¾ hrnčeku ovsených vločiek, ½ hrnčeku hnedého cukru, 100g masla, štipka soli

Suroviny na posýpku zmiešame v hlbšej nádobe rukami tak, aby sa suché ingrediencie dobre premiešali s maslom. V druhej nádobe zmiešame vajce s cukrom do hustej svetlej peny. Pridáme zmäknuté maslo, biele tofu, vanilkový cukor, prášok do pečiva a všetko spolu dobre premiešame na konzistentnú masu. Plech s vyššími okrajmi vymažeme maslom, vysypeme múkou a rovnomerne na ňom rozdelíme cesto. Na cesto poukladáme na plátky nakrájané jablká, posypeme ich škoricovým cukrom a pripravenou posýpkou z ovsených vločiek. Pečieme do zlatista pri 180 °C približne 50 minút.

Nepečená torta s ovocím

30 min

porcie 10

2 balenia piškót, 1 kyslá smotana (sójová smotana), 1 vanilkový cukor, 360 g TOFU biele, 2 probiotické jogurty, 400g lesného ovocia, kakao na ozdobenie

Jednu vrstvu balenia piškót poukladáme do formy na pečenie primeranej veľkosti. Tofu zmixujeme s kyslou smotanou, jogurtami a vanilkovým cukrom na krémovú hmotu a polovicu jej rozotrieme na piškoty. Pridáme rovnomernú vrstvu lesného ovocia a celý postup zopakujeme. Tortu na záver ozdobíme kakaom a zvyšným ovocím. Necháme zachladiť na 4 hodiny.

200 g hnedého cukru,
200 g masla, 4 vajcia, 360 g TOFU biele, 1 hrnček zakysaného sójového nápoja alebo sójového nápoja, štipka soli, postrúhaná kôra a šťava z 1 citróna, ½ kypriaceho prášku,
200 g detskej krupice,
100 g čokolády na varenie,
2 lyžice kakaa,
kakao na poprášenie

V miske zmiešame maslo, cukor, žĺtka, citrónovú šťavu a všetko vyšľaháme do svetlej peny. Pridáme tofu a mlieko alebo zakysaný nápoj. Pridáme krupicu zmiešanú s kypriacim práškom a štipkou soli. Z bielkov s vanilkovým cukrom vyšľaháme v samostatnej nádobe hustý sneh a primiešame ho do cesta. Prisypeme nastrúhanú čokoládu a kakao. Formu na bábovku vymastíme maslom, vysypeme krupicou a vlejeme do nej cesto. Bábovku pečieme pri 180 °C približne 60 minút.

30 min

porcie
8

Jednoduchá bábovka

Fialové smoothie

10 min

porcie 4

GLUTEN free

LACTO free

250 g čiernych ríbezlí alebo iného sezónneho ovocia,
1 zakysaný sójový nápoj LUNTER,
šťava z 1 limetky, 2,5 PL medu.

Všetky ingrediencie zmiešajme v mixéri alebo ponorným mixérom a vitamínová bomba je hotová.

LUNTER TOFU:

- ✔ vysoký obsah bielkovín
- ✔ bez cholesterolu
- ✔ bez laktózy
- ✔ zdroj vápnika

GMO free

25 rokov rodinnej tradície

so sviežou chuťou voňavej bazalky

klasické biele tofu pre sladké aj slané použitie

s pikantnou chuťou chilli papričiek

lahodne marinované v originálnej zmesi korenín a omáčok

jemne údené tradičným spôsobom na bukovom dreve

Ďalšie skvelé recepty nájdete na

Ľahké RECEPTY

www.lahke-recepty.sk

adresa: **ALFA BIO s.r.o., Kremnička 71, 974 05 Banská Bystrica**
Napíšte nám: **alfabio@alfabio.com**

www.facebook.com/lahkerecepty.sk