



AKADEMIJA OKUSOV

IZDAJA 1

FITNES RECEPTI PO MERI



PT-BUSINESSACADEMY.SI

IZJAVA O ZAVRNITVI ODGOVORNOSTI

Recepti in informacije v tej knjigi so bili ustvarjeni za sestavine in tehnike priprave navedene v knjigi. Založnik/avtor ni odgovoren za kakršnekoli specifične zdravstvene ali alergološke potrebe posameznika, ki zahtevajo nadzor ali morebitne negativne stranske učinke, ki bi jih zaradi receptov v tej knjigi lahko doživeli - ne glede na to ali ste receptom natančno sledili ali ste jih modificirali, da ustrezajo vašim prehranskim zahtevam. Vsakršni prehranski nasveti in informacije, ki so podani v tej knjigi, izhajajo iz avtorjevih lastnih izkušenj, raziskovanj in lastnega znanja. Informacije, ki so podane nikako ne nadomestijo morebitnih zdravniških navodil in napotkov.

ZAJTRKI





PORCIJE 2



5 MINUT



OVSENI KOSMIČI Z ARAŠIDOVIM MASLOM IN MARMELADO

SESTAVINE

130 g ovsenih kosmičev

240 ml nesladkanega
mandljevega mleka

1 čajna žlička chia semen

½ čajne žličke javorjevega sirupa

1 čajna žlička arašidovega masla

1 čajna žlička marmelade

NAVODILA

Za pripravo tega hranilnega in preprostega zajtrka dodajte v skledico vse sestavine, razen marmelade. Pokrijte s kuhinjsko krpo in postavite čez noč v hladilnik. Tako bodo ovseni kosmiči vpili večino mandljevega mleka ter aromo javorjevega sirupa in arašidovega masla.

Tik preden postrežete, dodajte žličko marmelade in po potrebi še malo mandljevega mleka.

KALORIJE 365

BELJAKOVINE 12

OH 50

MAŠČOBE 13

VLAKNINE 11

(NA PORCIJO)







PORCIJE 2



15 MINUT

TOAST Z AVOKADOM IN DIMLJENIM LOSOSOM

SESTAVINE

1 avokado, olupljen in brez
koščice

2 žlici manj mastnega navadnega
jogurta

sok ½ limone

2 rezini polnozrnatega toasta

½ čajne žličke kajenskega popra

75 g dimljenega lososa

¼ kumarice, tanko narezane

pest vodne kreše

Preliv:

½ rdečega čilija, brez semen,
drobno narezanega

pest sveže mete, sesekljane

sok in lupina ½ limone

1 paradižnik, narezan

1 čajna žlička vinskega kisa

ščepec soli in popra

NAVODILA

Začnite s pripravo preлива: združite vse sestavine za preliv v manjši posodi ter dobro zmešajte.

V drugi posodi grobo zmečkajte avokado, limonin sok in jogurt. Pazite, da ne boste zmesi naredili preveč gladke, saj mora biti bolj gosta.

Avokadovo zmes porazdelite na oba kosa toasta. Popoprajte ter dodajte losos in kumarico. Dokončajte tako, da vrh okrasite z vodno krešo in pokapate s prelivom.

KALORIJE 420

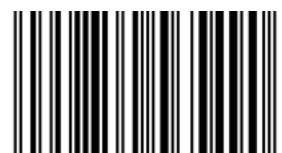
BELJAKOVINE 16

OH 44

MAŠČOBE 20

VLAKNINE 12

(NA PORCIJO)



PRILOGE





PORCIJE 6



10 MINUT

JUŽNJAŠKI SUCCOTASH (V)

GF V VE DF

SESTAVINE

115 g belega fižola

350 g svežih ali zmrznjenih
koruznih zrn

60 ml vode

1 strok česna, strt

100 g češnjevih paradižnikov,
prerezanih na polovice ali
četrtnine

½ jedilne žlice ekstra deviškega
oljčnega olja

5 vejic bazilike ali peteršilja,
sesekljanega

sol in poper

NAVODILA

V manjši posodi na srednji temperaturi približno 5 minut kuhajte fižol in koruzo.

Nato odcedite vodo, fižol in koruzo pa dajte nazaj v posodo.

Primešajte olivno olje, česen in paradižnik ter kuhajte 2 minuti.

Na koncu dodajte sesekljan peteršilj ali baziliko ter solite in poprajte po okusu.

KALORIJE 210

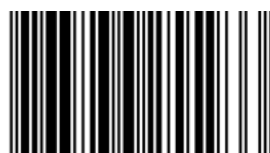
BELJAKOVINE 14

OH 9

MAŠČOBE 14

VLAKNINE 2

(NA PORCIJO)







PORCIJE 6



10 MINUT

SOLATA CAPRESE

GF

V

SESTAVINE

500 g paradižnikov različnih barv, narezanih na polovice

2 jedilni žlici ekstra deviškega oljčnega olja

90 g sveže mocarele, narezane na kose

½ čajne žličke soli

¼ čajne žličke popra

nekaj listov sveže bazilike

NAVODILA

V veliki skledi združite vse sestavine, razen bazilike. Nežno jih zmešajte in jih nato položite na krožnik. Na koncu solato okrasite s svežimi lističi bazilike ter postrezite bodisi kot prilogo ali kot predjed.

KALORIJE 100

BELJAKOVINE 3

OH 4

MAŠČOBE 8

VLAKNINE 1

(NA PORCIJO)







PORCIJE 6



50 MINUT

PEČENI KROMPIRČEK (V)

GF V VE DF

SESTAVINE

400 g krompirja, narezanega na paličice

1 l vode

1½ čajne žličke soli

1 čajna žlička sladkorja

1 žlica olivnega olja

NAVODILA

Najprej segrejte pečico na 220 °C.

Olupite krompir in ga narežite na krlje ali paličice za pomfri. V veliko skledo vlijte vodo, dodajte žličko soli in sladkor ter v tej mešanici namakajte krompir približno 5 minut. Krompir bo zaradi namakanja izgubil vlažnost, kar pomeni, da bo še bolj hrustljiv v pečici.

Potem, ko ste krompir namočili, ga odcedite in do suhega posušite z brisačo oz. papirjem. Nato ga v veliki posodi zmešajte s preostankom soli in olivnim oljem, kar boste najlažje storili z rokami.

Ko je krompir namaščen, ga enakomerno razporedite na večji pekač, ki ste ga pred tem namastili. Krompirček pecite 25 min na 220 °C, nato ga obrnite z lopatko, povišajte temperaturo na 260° in pecite še nadaljnih 10 minut, dokler krompirček ni videti zlato rjav in hrustljiv.

Za ta recept je pomembno, da ima vaša pečica funkcijo segrevanja na zelo visoko temperaturo, saj boste le tako dosegli željeno hrustljivost krompirčka.

KALORIJE 82

BELJAKOVINE 1

OH 15

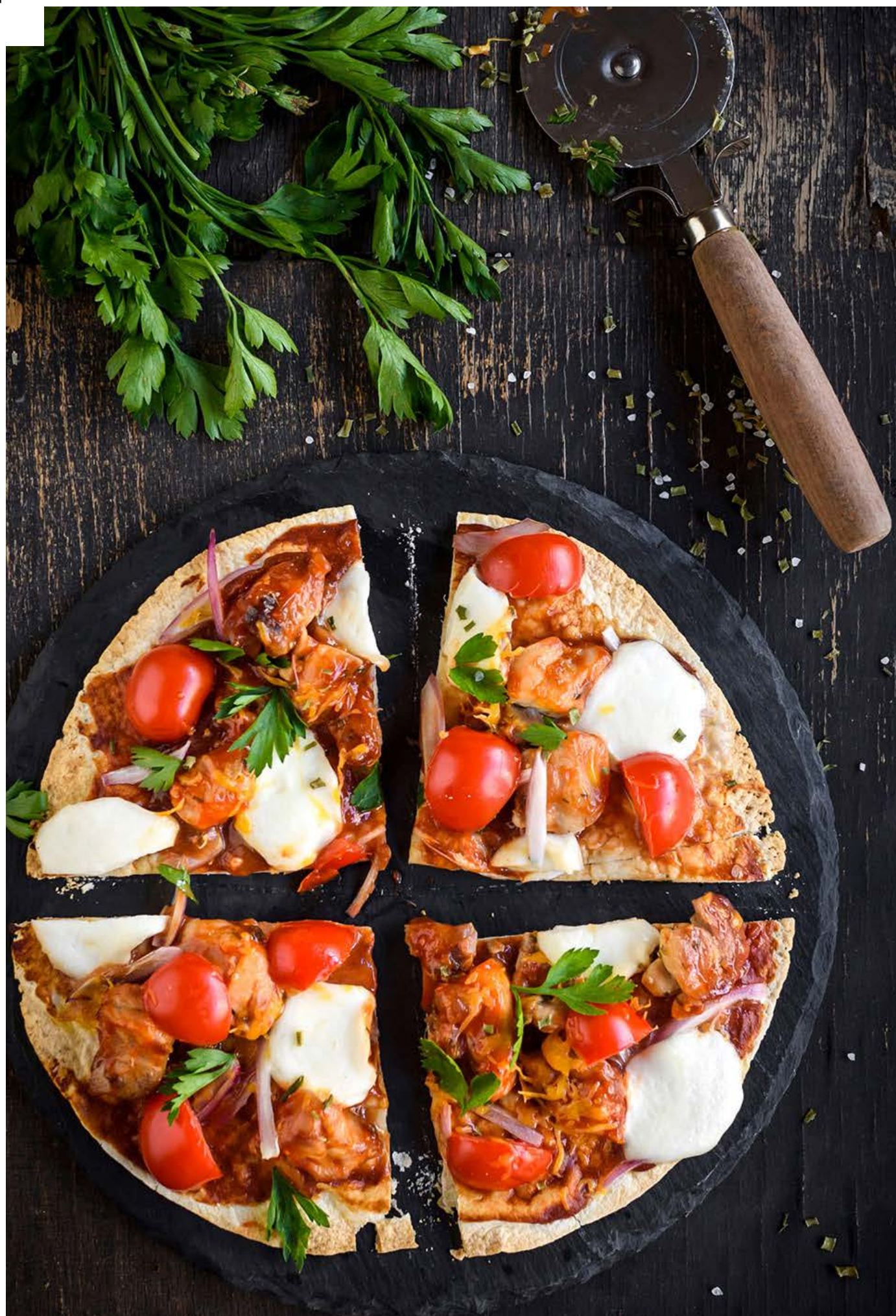
MAŠČOBE 2

VLAKNINE 1

(NA PORCIJO)



GLAVNE JEDI





PORCIJE 2



16 MINUT

PICA IZ TORTILJE IN PEČENEGA PIŠČANCA

SESTAVINE

2 pšenični tortilji
1 bela čebula, sesekljana
85 g kuhanega ali pečenega piščanca, narezanega na koščke
50 ml BBQ omake
1 čajna žlička balzamičnega kisa
50 g češnjevih paradižnikov, narezanih
100 g mocarele, naribane
50 g parmezana, naribanega

KALORIJE 498

BELJAKOVINE 36

OH 39

MAŠČOBE 22

VLAKNINE 2

(NA PORCIJO)

NAVODILA

Pečico nastavite na funkcijo žar in segrejte na srednjo temperaturo.

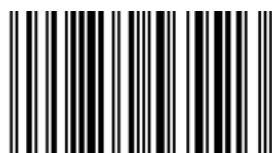
Najprej segrejte tortilje in jih shranite za pozneje.

V ponvici pražite čebulo približno 5 minut (lahko jo pripravite tudi v mikrovalni pečici, kar vam bo vzelo približno 2 minuti).

Medtem, ko se čebula praži, v drugi skledi zmešajte na koščke narezanega piščanca, omako za žar (BBQ omaka) in balzamičnim kis ter pustite, da se marinira nekaj časa.

Da pripravite pico, tortilje najprej premažite z BBQ omako ter nanjo položite piščanca, čebulo in paradižnike. Na koncu posujte z mocomarelo in parmezanom. Pico postavite v predhodno ogreto pečico.

Ko se sir stopi in postane rjavkast, je pica pripravljena. Postrezite še toplo.







PORCIJE 4



40 MINUT

BRANCIN Z BELIM FIŽOLOM



SESTAVINE

4 fileji brancina (brez kože)
¾ čajne žličke soli
½ čajne žličke črnega popra
3 žlice ekstra deviškega oljčnega olja
5 strokov česna, sesekljanih
2 čajni žlički svežega timijana
8 češnjevih paradižnikov,
narezanih na četrtine
200 ml piščančje jušne osnove
1 pločevinka belega fižola (400 g)
140 g mlade špinače
sok 1 limone
pest oliv, brez koštic

NAVODILA

Fileje ribe posolite in poprajte. Segrejte ponev na srednji temperaturi in dodajte olje. Ko se olje segreje, dodajte ribje fileje. Pecite na vsaki strani tako dolgo, da bo riba pečena tako, kot si želite, priporočamo okoli 3 minute na vsaki strani. Ko je riba pečena, jo vzemite iz ponvice ter zavijte v aluminijasto folijo, da bo ostala topla.

V isto ponev, kjer ste pekli ribo, dodajte česen, tako da se bo razvila čudovita aroma ribe in česna. Ko začne česen karamelizirati, dodajte paradižnik in timijan. Kuhajte nekaj minut, nato pa dodajte še beli fižol. Pustite, da omaka počasi vre nekaj minut in postopoma dodajajte špinačo. Najprej dodajte eno pest, počakajte, da v omaki oveni in ponavljajte, dokler ne dodate vse špinače. Na koncu dodajte olive, limonin sok ter začinite po okusu in še enkrat premešajte.

Jed postrezite tako, da razdelite fižolovo omako na 4 porcije in na vsako položite file brancina.

KALORIJE 380

BELJAKOVINE 40

OH 19

MAŠČOBE 16

VLAKNINE 6

(NA PORCIJO)







PORCIJE 2



45 MINUT

GF

SESTAVINE

½ bele čebule, sesekljane
2 stroka česna, sesekljana
200 g fileja piščančjih prsi,
narezanega na 3 cm velike kose
2 čajni žlički sončničnega olja
1 žlica masla
1 čajna žica kurkume v prahu
1 žlica začimbe garam masala
½ čajne žličke čilija v prahu
½ žlice sladkorja
125 g manj mastnega navadnega
jogurta
30 ml kokosovega mleka
20 g mandljevih lističev

KALORIJE 401

BELJAKOVINE 35

OH 18

MAŠČOBE 21

VLAKNINE 2

(NA PORCIJO)

INDIJSKI PIŠČANEC "KORMA"

NAVODILA

Pečico segrejte na 180 °C.

V ponvi segrejte olje in maslo ter dodajte čebulo, ki jo pražite približno 3 minute. Nato dodajte česen in pražite, dokler oboje ne prične karamelizirati. Dodajte kurkumo, mešanico začimb garam masala, čili in sladkor ter pražite še 1 minuto, dokler se ne razvije čudovit vonj. Ko je mešanica čebule in začimb pripravljena, dodajte jogurt in kokosovo mleko. Pustite, da nežno vre nekaj minut na nizki temperaturi in nato odstavite.

Koščke piščanca položite v ognjevarno posodo in čez polijte omako iz čebule, jogurta in začimb. Posodo pokrijte in pecite v pečici približno 30 minut, oziroma dokler piščanec ni pečen. Preden postrežete, čez jed posujte mandljeve lističe.



SLADICE





PORCIJE 12 PLOŠČIC



25 MINUT



SESTAVINE

130 g arašidovega masla
30 g medu
75 g vanilijevih beljakovin v prahu
60 g ovsene moke
30 g koščkov čokolade

KALORIJE 123

BELJAKOVINE 8

OH 7

MAŠČOBE 7

VLAKNINE 1

(NA PORCIJO)

BELJAKOVINESKE PLOŠČICE Z ARAŠIDOVIM MASLOM

NAVODILA

V posodi zmešajte arašidovo maslo in med.

Dodajte vanilijeve beljakovine in ovseno moko ter mešajte, dokler ne dobite rahlo suhe mase.

Pekač velikosti približno 20 x 20 cm prekrijte s prozorno kuhinjsko folijo tako, da visi čez rob pekača, in maso z rokami pritisnite v pekač, tako da pokrijete vso površino.

Postavite v zamrzovalnik za približno 20 minut.

Medtem, ko se zmes hladi, stopite koščke čokolade v mikrovalovni pečici.

Pekač vzemite iz zamrzovalnika in zmes dvignite s pomočjo folije ter jo prestavite na desko za rezanje.

Narežite na 12 enakomerno velikih kosov ter jih pokapajte s čokolado oziroma jih vanjo potopite.

Ploščice lahko shranite v neprodušni posodi, ki jo hranite hladilniku ali zamrzovalniku.



0 040835 079130





PORCIJE 6



20 MINUT



BELJAKOVINESKI PIŠKOTI Z ARAŠIDOVIM MASLOM

SESTAVINE

1 zrela banana
2 čajni žlički chia semen
3 žlice lanenih semen
1 žlica arašidove moke
340 g vanilijevih beljakovin v prahu
2 žlici sesekljane čokolade brez laktoze

NAVODILA

Pečico segrejte na 180 °C.

Pretlačite banano, da postane gladka in kremasta. Nato dodajte chia in lanena semena, beljakovine in arašidovo moko. Zmešajte le toliko, da se sestavine lepo združijo. Ne mešajte preveč, saj bo drugače testo postalo pretrdo.

Z rokami potisnite koščke čokolade v testo. Z zajemalko za sladoled (ali z rokami), oblikujte približno 6 piškotov. Imejte v mislih, da ti piškoti v pečici ne bodo narasli!

Pecite približno 8 minut, dokler piškoti ne postanejo zlato rjave barve. Ko so pečeni, jih odstranite iz pečice in pustite, da se hladijo vsaj 10 minut, preden jih postrežete.

KALORIJE 75

BELJAKOVINE 4

OH 8

MAŠČOBE 3

VLAKNINE 2

(NA PORCIJO)





AKADEMIJA OKUSOV

FITNES RECEPTI PO MERI



PT-BUSINESSACADEMY.SI