

Snídaně (07:00)

Pomazánka ze sušených rajčat:

Piniové ořechy 16 g
Ricotta 100 g
Rajčata červená sušená v oleji 20 g
Parmezán 13 g
Česnek čerstvý 6 g
Chléb pšeničný celozrnný 85 g
Bazalka sušená 1 g
Okurka salátová čerstvá 170 g

Postup přípravy:

1. Piniové oříšky opražíme na suché pánvi cca 2 minuty
2. Rozmixujeme je spolu s riccotou, sušenými rajčaty, parmezánem, česnekem a bazalkou dohladka
3. Pomazánku vychladíme a podáváme s chlebem a okurkou

Oběd (11:30)

Kuře s bramborami a smetanovou omáčkou:

Kuře prso 160 g
Brambor raný 200 g
Olej olivový 8 ml
Smetana kravská sladká 12% 75 ml
Hořčice plnotučná 13 g
Tymián sušený 1 g
Rozmarýn sušený 1 g

Postup přípravy:

1. Troubu předehřejeme na 180 °C a připravíme si pečící misku
2. Kuřecí prsa očistíme, osolíme a opeříme
3. Brambory (takové ty malé) i se slupkou důkladně očistíme kartáčkem pod tekoucí vodou, rozkrájíme je na poloviny a naskládáme do misky
4. Brambory osolíme, opeříme a pokapeme olejem
5. Vše důkladně promícháme
6. Navrch následně položíme kuřecí prsa
7. Nakonec si v misce společně vyšleháme smetanu, hořčici, tymián, rozmarýn, sůl a pepř a výslednou směsí zalijeme celý obsah pečící misky
8. Misku přemístíme do předehřáté trouby
9. Pečeme 30-40 minut při 170-180 °C

První svačina (15:00)

Malinový kefír:

Kefír 400 ml
Maliny čerstvé 120 g
Sirup čekankový 8 ml
Tahini 15 g

Postup přípravy:

1. Kefír rozmixujeme s malinami a tahini pastou
2. Přidáme v případě potřeby doslazení čekankový sirup

Večeře (19:00)

Pečená řepa s batáty a hermelínem:

Batáty neloupané 140 g
Červená řepa čerstvá 140 g
Hermelín 100 g
Olej olivový 10 ml
Tymián čerstvý 1 g
Česnek čerstvý 10 g

Postup přípravy:

1. Řepu i batáty očistíme, nakrájíme na kousky
 2. Potřeme olejem, posolíme a dáme péct do trouby (cca 30 min)
 3. Hermelín lehce potřeme olejem, vylisovaným česnekem, bylinkami dle chuti a zabalíme do alobalu
 4. Dáme péct do trouby k zelenině
 5. Po upečení servírujeme společně hermelín s řepou a batáty
-