



RECEPTY A JÍDLO 20. 04. 2018

30 tipů na zdravý a rychlý oběd do 30 minut: Co uvařit k obědu, když není času nazbyt?

1. Tortilla s kuřecím masem S tortillou připravovanou doma se samozřejmě zrovna o rychlý oběd nejedná, ale hotové tortilly seženete v každém...

Otázka „Co uvařit k obědu?“ patří mezi běžné starosti nejedné domácnosti. A nemusí se jednat pouze o víkendové vaření. Tipy na rychlý oběd se vám budou hodit, i když si jídlo připravujete „do krabičky“ na další pracovní den. A my pro vás máme inspiraci na každý den v měsíci!

30 tipů na rychlý oběd do 30 minut

1. Tortilla s kuřecím masem

S tortillou připravovanou doma se samozřejmě zrovna o rychlý oběd nejedná, ale hotové tortilly seženete v každém supermarketu. Pak už stačí jen orestovat a ochutit **kuřecí nudličky**, přidat **čerstvou zeleninu**, **dresink** a je hotovo. Tortilly lze buď nejprve opéct nasucho na pánvi a poté zabalit, nebo je po zabalení náplně nechat opéct v kontaktním grilu.

[Recept na tortillu s kuřecím masem](#)



2. Těstoviny se špenátem

Co uvařit k obědu, když nechci přípravou ztratit více, než 30 minut? **Těstoviny v různých**

kombinacích jsou sázkou na jistotu. A ty se špenátem, jemnou ricottou a trochou parmazánu jsou opravdová lahůdka.

[Recept na těstoviny se špenátem](#)



3. Filet z candáta se zeleninou

Ryby jsou, co se týká rychlosti přípravy, vděčnou surovinou. Na pánvi jim stačí **pár minut z každé strany** a v troubě jim dopřejte **15 - 20 minut** podle tloušťky filetu.

[Recept na filet z candáta se zeleninou](#)



4. Cizrnový salát

Na **rychlý cizrnový salát** použijeme cizrnu z plechovky. Vaření sušené cizrny by nám trvalo asi 1,5 hodiny a museli bychom cizrnu předtím ještě na 12 hodin namočit. Cizrna je skvělým **zdrojem vlákniny, bílkovin a antioxidantů**.

[Recept na cizrnový salát](#)



5. Kuřecí steak

Klasika, na kterou nesmíme zapomenout. Chceme-li připravit **opravdu rychlý oběd** a neodepřít si kus masa, je **grilovaný steak** to pravé. Podávat ho můžeme s bylinkovým máslem a šťouchanými bramborami.

[Recept na kuřecí steak](#)



6. Salát z kuskusu

Kuskus je **na rychlý oběd ideální surovina**. Dá se kombinovat jak se zeleninou, tak i například s kuřecím nebo krůtím masem, vepřovou panenkou nebo houbami. Lze ho připravit i nasladko s ovocem a oříšky.

[Recept na salát z kuskusu](#)



7. Losos na másle s bylinkami

Co uvařit k obědu, i když některý ze strávníků není fanouškem rybího masa? **Losos je vděčná surovina**, neboť jej berou na milost i ti největší odpůrci ryb. Vzhledem k většímu obsahu tuku je jako příloha vhodný **špenát s trochou česneku** nebo **grilovaná zelenina**.

[Recept na lososa na másle s bylinkami](#)



8. Vepřová panenka s rajčaty

Vepřové maso obvykle vyžaduje delší přípravu, ale zvolíte-li panenku neboli svíčkovou, **rychlý oběd** je na světě. Vepřová panenka potřebuje jen pár minut a opět ji můžete různě kombinovat. Hodí se k ní **houby, zelené fazolky, plátky slaniny, paprika nebo různé smetanové omáčky**.

[Recept na vepřovou panenku s rajčaty](#)



9. Caesar salát

Jeden z nejoblíbenějších salátů na světě se dá v případě většího hladu doplnit o **grilované kuřecí maso**. Podávat ho doporučujeme hned po přidání zálivky, aby si **římský salát a krutony uchovaly křupavost**.

[Recept na caesar salát](#)



10. Cuketové špagety s mletým masem

Zeleninové špagety mohou ozvláštnit dietní jídelníček. A pokud si pro tyto účely pořídíte spiralizér, ušetříte spoustu času. Postačí ale i speciální škrabka na zeleninu se zoubky a **rychlý oběd** máte za pár minut na talíři.

[Recept na cuketové špagety s mletým masem](#)



11. Špagety pomodoro

Špagety s rajčaty neboli **spaghetti pomodoro** patří mezi nejjednodušší a nejrychlejší recepty italské kuchyně. Kombinace **rajčat, česneku, bazalky, olivového oleje a parmezánu** je přitom oblíbená po celém světě.

[Recept na špagety pomodoro](#)



12. Pstruh na másle

Pstruh, stejně jako jiné ryby, nepotřebuje ani dlouhou přípravu, ani velké množství koření a dochucovadel. Stačí mu trochu soli, pepře, kmínu, másla a citronu. Ozvláštnit ryby můžeme také snítkou **rozmarmýnu, tymiánu** nebo lístečky **šalvěje**. Rychlý oběd tak dostane různé varianty chutí, které můžeme střídat.

[Recept na pstruha na másle](#)



13. Sýr halloumi

Víte, co uvařit k obědu, pokud jste milovníky smaženého sýra, ale nechcete „hřešit“? **Řecký sýr halloumi** můžete použít jako zdravější variantu a stačí mu na grilu **z každé strany asi 2 minuty**.

[Recept na sýr halloumi](#)



14. Bulgur se zeleninou

Ne každý je fanouškem bulguru, ale jeho odpůrci o hodně přichází. Nejen, že je bulgur **zdrojem vlákniny** a je **velmi dobře stravitelný**, ale také ho lze kombinovat v podstatě s čímkoli, co nám chutná. **Rychlý oběd** z něj připravíte za pár minut a bude chutnat i v salátu zastudena.

[Recept na bulgur se zeleninou](#)



15. Kachní prsa

Kachní prsa nepatří zrovna mezi dietní pokrmy, ale když je místo knedlíku doplníte o **čerstvou zeleninu**, nemusíte mít výčitky, že jste si dopřáli nějaké ty kalorie navíc.

[Recept na kachní prsíčka](#)



16. Salát z červené čočky

Červená čočka má mezi ostatními luštěninami hned několik výhod. Nemusí se předem namáčet, **nezpůsobuje nepříjemné nadýmání** a pro rychlý oběd je velmi vhodná, neboť její **příprava zabere dohromady asi 20 minut**.

[Recept na salát z červené čočky](#)



17. Pad Thai nudle s krevetami

Thajská specialita plná chutí a vůní se dá připravit na mnoho způsobů díky pestrému výběru **thajských koření a omáček**. Nezapomeňte však, že tento rychlý oběd se neobejde bez kvalitních nudlí. Najdete je ve specializovaných obchodech nebo hypermarketech.

[Recept na Pad Thai nudle s krevetami](#)



18. Uzené tofu se zeleninou

Samotné tofu má neutrální chuť, proto je vhodné do mnoha pokrmů. Ochutíme-li však **uzené tofu** sójovou omáčkou, česnekem a chilli, dostaneme **velmi chutný, zdravý a rychlý oběd**, který nás zasytí na dlouhou dobu.

[Recept na uzené tofu se zeleninou](#)



19. Pljeskavica

Balkánská specialita z mletého masa je velmi jednoduchá a s přípravou se vejdete do 30 minut. To samé se vám povede i s klasickými karbanátky. A hned máte další inspiraci na to, **co uvařit k obědu**. Zdravější variantu si dopřejete, když zvolíte libové mleté hovězí bez přidání vepřového masa. Snažte se také vyhnout smažení. Mleté maso lze upéct nebo ogrilovat.

[Recept na pljeskavicu](#)



20. Pohankové rizoto se žampiony

Klasickému rizotu musíte věnovat péči a pozornost po celou dobu vaření. **Pohankové rizoto** je varianta, která ušetří čas i práci. A kombinovat ho můžete různě. K pohance se hodí **houby, česnek, kořenová zelenina, brokolice, špenát i luštěniny či drůbeží maso**.

[Recept na pohankové rizoto se žampiony](#)



21. Okoun na cibuli

Zdravý, chutný a rychlý oběd v podobě pečené ryby můžete doplnit třeba **vařeným chřestem**, který s přehledem stihnete připravit během pečení ryby.

[Recept na okouna na cibuli](#)



22. Panini se šunkou a sýrem

Zapečené panini můžeme plnit také grilovaným masem, zkusit variantu caprese, tedy kombinaci rajčata-mozzarella-bazalka, výborné je i avokádo nakrájené na tenké plátky.

[Recept na panini se šunkou a sýrem](#)



23. Salát s tuňákem

V horkých letních dnech nebo při dietě přijde vhod salát s kousky **kvalitního tuňáka**. Tento rychlý oběd **zasytí, dodá energii a nezatíží trávení**.

[Recept na salát s tuňákem](#)



24. Quinoa se zeleninou

Podobně jako bulgur má i quinoa kromě zdravotních benefitů i další výhodu, že se k ní dá přidat v podstatě jakákoli oblíbená ingredience. Dá se připravovat **zatepla i zastudena a dokonce i nasladko**.

[Recept na quinou se zeleninou](#)



25. Těstoviny s lososem a sušenými rajčaty

Chutný, zdravý a rychlý oběd, který se navíc dá připravit i den předem. Místo lososa můžeme použít i jiné ryby. K těstovinám se hodí například tuňák nebo většina ryb s bílým masem.

[Recept na těstoviny s lososem a sušenými rajčaty](#)



26. Kuřecí kung pao

I tuto **čínskou specialitu** lze stihnout uvařit do 30 minut. S pánví wok bude příprava o něco rychlejší, ale postačí i obyčejná **hlubší pánev**.

[Recept na kuřecí kung pao](#)



27. Caponata

Víte, co uvařit k obědu vegetariánům a veganům? **Italská caponata** se sice podává jako příloha nebo předkrm, ale lze ji připravit i jako **lehký rychlý oběd**.

[Recept na caponatu](#)



28. Krůtí hamburger

Oblíbený hamburger si můžeme dopřát i ve **zdravější verzi**. Stačí hovězí maso nahradit krůtím a burgery ogrilovat nebo opéct nasucho na grilovací pánvi.

[Recept na krůtí hamburger](#)



29. Selská omeleta

Omeleta se dá připravit na nekonečno způsobů. Je to **rychlý oběd**, který zvládne i úplný začátečník. Omeletu však nedoporučujeme chystat předem na další den. **Nejlépe chutná čerstvá**.

[Recept na selskou omeletu](#)



30. Hovězí steak

A to nejlepší nakonec. Připravit **perfektní steak** není tak složité, jak se na první pohled zdá. Stačí dodržovat pár zásad, díky kterým bude váš rychlý oběd zlatým hřebem celého dne.

[Recept na hovězí steak](#)



Máte také osvědčený recept na rychlý oběd? Podělte se s námi v komentáři pod článkem!

SERIÁL

Přečtěte si také další tipy na rychlá a zdravá jídla

[Rychlá večeře do 30 minut 30x jinak](#)

[30x dietní recepty na hubnutí](#)

[30 jednoduchých grilovacích receptů](#)

[30x jinak zdravá snídaně](#)

[Sobotní oběd 30x jinak](#)

[Rychlá vegetariánská večeře 10x jinak](#)

[20 tipů na rychlý nedělní oběd](#)

[20 receptů na levná jídla pro celou rodinu](#)

[Smoothie recepty 20x jinak](#)

[15x nejlepší řízky na sobotní oběd](#)

[Recepty z cukety 27x jinak](#)