



RECEPTY A JÍDLO 20. 12. 2013

Připravte vánoční menu, po kterém se nepřibírá

Chcete-li štědrovečerní rybí polévku připravit dietněji, nezahušťujte ji moukou či jíškou, ale použijte k jejímu zahuštění raději lisovanou zeleninu....

Rybí polévka, smažený kapr a bramborový salát jsou v našich zemích ke štědrovečerní večeři obvyklé, ale můžete vyzkoušet i zdravější varianty štědrovečerního menu. Zde je několik tipů:

Jak odlehčit sváteční štědrovečerní polévku

Chcete-li štědrovečerní rybí polévku připravit dietněji, nezahušťujte ji moukou či jíškou, ale použijte k jejímu zahuštění raději lisovanou zeleninu. K tomuto účelu se hodí i nejmenno nastrohaná brambora. Pro vylepšení chuti můžete přidat do hotové polévky lžici másla.

Dietní rybí polévka

Ingredience na 4 porce

- 100 g kapra (hlava, kostra, vnitřnosti i maso)
- 10 g másla
- 20 g cibule

- 30 g mrkve
- 30 g celeru
- 30 g petržele
- sůl
- pepř
- celozrnný chléb

Dietní rybí polévka - postup přípravy

Zeleninu si nakrájete a osmahněte na másle, poté zalejte vodou. Přidejte kapra, osolte, opepřete a vařte až doměkka. Část zeleniny vyndejte a rozmixujte, poté vraťte zpět do polévky. Celozrnný chléb nakrájete na kostičky a krátce nasucho osmahněte na pánvi. Polévku na talíři těmito krutony posypte nebo podávejte v misce k polévce, aby si každý dosypal dle své chuti.

Bramborový salát bez majonézy

Majonéza z pohledu výživy nepřináší jídlu žádnou přidanou hodnotu, jedná se o vaječné žloutky a olej. Navíc v případě, že si nevyrábíme domácí majonézu sami, tak kupovaná majonéza obsahuje i látky v podobě emulgátorů, konzervantů a někdy i barviv.

Ingredience

- 1 kg brambor
- 1 mrkev
- 3 kyselé okurky
- 1 cibule
- vařená vejce (množství dle chuti a zvyku)
- 250 g bílého jogurtu
- sůl
- pepř

Bramborový salát bez majonézy - postup přípravy

Uvařené brambory nejprve oloupeme a nakrájíme na kostičky. Stejně nakrájíme i uvařenou mrkev a kyselé okurky. Cibuli a vajíčka si nakrájíme najemno a přidáme k bramborám, poté přimícháme jogurt. Osolíme a můžeme dochutit i oblíbenými bylinkami (pažitka, petrželka,...). Vše poté důkladně smícháme a necháme odstát, ideálně po dobu dvou až tří hodin - ne však déle. Vzhledem k tomu, že v tomto bramborovém salátu nepoužíváme chemické přísady, mohlo by se nám stát, že jogurt začne přirozeně uvolňovat syrovátku, a tím by nám před podáváním na štedrovečerní stůl zřídnul.

"Židovský" bramborový salát bez majonézy

Ingredience

- cca 9 velkých brambor uvařených ve slupce
- 4 až 6 lžic oleje
- trocha vinného octa
- cukr
- sůl
- hořčice
- 2 - 3 stroužky česneku
- řapíkatý celer

- 2 mrkve
- 1 cibule
- hrst zelené petrželky

"Židovský" bramborový salát bez majonézy - postup přípravy

Brambory si uvařte, pak oloupejte a nakrájejte. Nakrájejte si také řapíky celeru. Přidejte nastrouhanou mrkev, na drobno nakrájenou cibuli, utřený česnek a vše promíchejte. Salát dochuťte zbylými ingrediencemi a nechte v chladu odstát.

Dietní pečený kapr

Ingredience pro 2 osoby

- 400 g kapra
- 10 g másla
- 5 g hladké mouky
- 1 - 2 citrony
- petrželka
- sůl

Dietní pečený kapr - postup přípravy

Kapra osolíme a lehce poprášíme moukou na sucho, v hrnci pak mírně na trošce másla opečeme. Maso podlijeme trochou horké vody a upečeme v troubě při teplotě 190 - 200°C doměkka. Porce kapra poté podáváme přelitě citrónovou šťávou a posypané sekanou petrželkou.



Netradiční štědrovečerní menu

Vyzkoušet můžete i jinou rybu, než je třeba obvyklý vánoční kapr. Pomalu, ale jistě, si na stoly v českých domácnostech na Štědrý večer hledají cestu, jakožto alternativa ke kaprovi, i další druhy ryb. Například losos a pstruh, které lze navíc také připravit dietně.

"Vánoční" losos

Ingredience

- filety lososa dle počtu strávníků
- několik oloupaných stroužků česneku a chilli papriček (dle chuti)
- sůl a pepř
- bobkový list, celý pepř, nové koření

"Vánoční" losos - postup přípravy

Do mělčího hrnce vložíte všechny ingredience kromě lososa, zalejete zlehka vodou a nad vodní hladinku položíte paňák. Přivedete směs k varu a potom na paňák vložíte lehce osolené a lehce opepřené filety lososa. Vše vařte zhruba 15 - 20 minut. Servírovat můžete s libovolnou přílohou, třeba s některou variantou dietního bramborového salátu nebo bramborovou kaší.

Pstruh na citronech

Další skvělou, chutnou a oblíbenou rybou, kterou lze nahradit tradičního kapra, je pstruh. Počet připravovaných ryb a množství ostatní ingrediencí upravte dle počtu strávníků.

Ingredience pro 4 osoby

- 4 pstruzi
- 2 citrony - nejlépe nechemicky neošetřené
- 4 jarní cibulky
- 1 svazek kopru
- sůl
- čerstvě umletý pepř
- 4 lžíce oleje

Pstruh na citronech - postup přípravy

Pstruhy omyjeme zvenku i zevnitř a osušíme. Citrony omyjeme horkou vodou a nakrájíme na plátky s kůrou. Z jarních cibulek odřízneme kořínky a povadlé části, cibulky omyjeme a podélně rozkrojíme. Kopr opláchneme, otrepeme a otrháme výhony. Pstruhy si osolíme a opeříme z vnější strany a zevnitř. Do břišní dutiny ryby vložíme plátky citronu, cibuli a kopr. Každou rybu potřeme jednou lžící oleje. Ryby zabalíme do alobalu a vložíme do rozehřátého grilu nebo trouby. Poté grilujeme nebo pečeme po dobu 15-ti minut. Během pečení nebo grilování minimálně jednou alobalový balíček obrátíme.



Kapr a další ryby a jejich zdravější příprava

I tradičního kapra si můžete upravit tak, že se stane lehkým a svěžím jídlem. Tento postup je samozřejmě vhodný i pro další druhy ryb. Skvěle chutná ryba podušená na menším množství oleje nebo másla. Chuť můžete navíc dodat bylinkami, k rybě se hodí petrželka, rozmarýn, bazalka, tymián, koriandr, šalvěj nebo kopr. Pokud chcete rybu smažit, dodržujte následující zásady. Ke smažení užívejte vždy 100% tuk nebo olej vhodný ke smažení. Tuk dostatečně rozehřejte, ale dbejte na to, aby se nepřepaloval. Po usmažení ryby přebytečný tuk odstraňte, a to buď vysušením ubrouskem, nebo ponořením usmažené potraviny na několik sekund do vroucí vody. Při přípravě ryby v alobalu je možné množství energie a tuku snížit o polovinu.