



RECEPTY A JÍDLO 31. 07. 2019

Rychlá večeře - zdravé recepty 30x jinak s přípravou do 30 minut

1. Tvarohová pomazánka s vejci Kdo by nemiloval vajíčkovou pomazánku? Nejenže se dá udělat na sto způsobů a pokaždé jinak a chutně, ale je to také...

Ve všední dny není na přípravu večeře obvykle mnoho času. Co ale nabídnout rodině, když má hlad a vy nemáte času nazbyt? Řešením je rychlá večeře - recepty, které hradě zvládnete do 30 minut včetně servírování. A zůstane dost času na společný čas s rodinou. Máte-li v oblíbené rychlá jídla, přečtěte si také, jak na [rychlý oběd 30x jinak](#).

Rychlá večeře - recepty 30x jinak

1. Tvarohová pomazánka s vejci

Kdo by nemiloval **vajíčkovou pomazánku**? Nejenže se dá udělat na sto způsobů a pokaždé jinak a chutně, ale je to také skvělá rychlá večeře. Stačí ji doplnit o čerstvé pečivo, nakrájenou zeleninu a můžete servírovat. Hotovo budete mít **maximálně za 20 minut**. Inspirujte se také dalšími [recepty na vajíčkovou pomazánku](#).

[Recept na tvarohovou pomazánku s vejci](#)



2. Těstovinový salát s kuřecím masem

Těstovinový salát s kuřecím masem je jednoznačně rychlá večeře, kterou ocení jak dospělí, tak děti. Stačí uvařit těstoviny a než budou *al dente*, nakrájet zeleninu a připravit kuře. Nakonec zbývá jen rychle a prudce osmahnout kuřecí kousky a je hotovo!

[Recept na těstovinový salát s kuřecím masem](#)



3. Salát z polníčku s olivami

Polníček je oblíbeným a dostupným salátem, který už dnes seženete v každém supermarketu. Salát podávejte s opečenou křupavou bagetkou s domácím [bylinkovým máslem](#), které snadno vyrobíte za 10 minut.

[Recept na salát z polníčku s olivami](#)



4. Špenátové palačinky

Palačinky jsou oblíbené dětské jídlo. Pokud ale chcete, aby byla vaše rychlá večeře nejen dobrá, ale i zdravá, připravte si pro jednu tyto **superzdravé špenátové palačinky**. Doplňte je **krémovým sýrem nebo jogurtem** a uvidíte, že dětem bude zelená barva připadat zábavná.

[Recept na špenátové palačinky](#)



5. Polévka z pečené mrkve

Tato rychlá večeře vás potěší v každém ročním období. Budete potřebovat jen pořádně rozpálenou troubu a rychlé ruce. Mrkev stačí nakrájet, 20 minut opéct v troubě a pak jen rozmixovat s vývarem v hrnci.

[Recept na polévku z pečené mrkve](#)



6. Vaječná omeleta se žampiony a špenátem

Vaječnou omeletu možná mnozí z vás znají pod označením *frittata*. Jedná se o vysokou vaječnou omeletu doplněnou nejčastěji právě o houby, zeleninu, bylinky nebo sýr. Podávejte s pečivem, čerstvou zeleninou a rodina vám utrhne ruce.

[Recept na vaječnou omeletu se žampiony a špenátem](#)



7. Krůtí karbanátky

Chcete-li si k večeři dopřát maso, připravte si tyto krůtí karbanátky. **Abyste se s přípravou vešli do 30 minut**, vynechejte z receptu odpočínutí masa v lednici, není to potřeba. Tato rychlá večeře vám

bude chutnat s **bramborovou kaší, čerstvým chlebem** nebo jen tak se salátem.

[Recept na krutí karbanátky](#)



8. Zapečené tousty s vejci

Tato **rychlá večeře** vám přijde vhod ve dny, **kdy opravdu nestíháte**. Navíc na ni potřebujete minimum surovin - jen toustový chleba, vejce, slaninu, sýr a šalotku nebo cibulku - tu ale můžete vynechat. **Podávejte s kečupem**.

[Recept na zapečené tousty s vejci](#)



9. Kuřecí čína s rýží

Aby byla tato rychlá večeře skutečně **hotová do 30 minut**, **vynechejte z receptu 2 hodinové marinování masa**. Pokud víte, že budete večeři připravovat, buď si **naložte maso předem**, nebo ho marinujte pouze několik minut. Chuť masa sice bude slabší, ale na receptu si i tak velmi pochutnáte.

[Recept na kuřecí čínu s rýží](#)



10. Zelné placky

Zelné placky jsou nejen rychlá večeře, ale jsou také zdravou a **nápaditou obměnou klasických bramboráků**. Navíc vám odpadne zdouhavé **strouhaní syrových brambor**, protože kysané zelí v obchodě už koupíte nakrouhané. Zelí stačí smíchat vajíčkem, moukou a kořením, vypracovat těstíčko, a to následně usmažit na oleji.

[Recept na zelné placky](#)



11. Smažená rýže Nasi Goreng

Máte-li chuť na něco exotického a zároveň zdravého, připravte si toto **tradiční malajské jídlo**. Budete ale potřebovat poněkud netradiční suroviny, jako jsou **rybí a sójová omáčka, arašídový olej a chilli pastu**. Olej můžete v případě potřeby nahradit slunečnicovým olejem a zbylé suroviny seženete v exotickém oddělení v supermarketu.

[Recept na smaženou rýži Nasi Goreng](#)



12. Pečené brambory v troubě

Brambory jsou králem zeleniny a jako takové nesmí chybět ve výčtu na rychlé večeře. K pečeným bramborám si připravte **tvarohový dip** nebo je jednoduše servírujte jen s **domácím rajčatovým kečupem**. V jednoduchosti je krása.

[Recept na pečené brambory v troubě](#)



13. Pomazánka z dýně hokkaido

Někdy není čas ani chuť vymýšlet k večeři žádné složitosti. A právě pro takovou chvíli se vám bude hodit tento recept. Stačí nastroumat a orestovat dýni hokkaido, smíchat se smetanovým sýrem, česnekem, ochutit a rozmixovat. A **rychlá večeře je hotová za méně než 30 minut**.

[Recept na pomazánku z dýně hokkaido](#)



14. Boloňské špagety s mletým masem

Pokud máte chuť na těstoviny, připravte si k večeři tyto božské boloňské špagety. Italové boloňskou omáčku originálně podávají s *tagliatelle*, ale vy si ji klidně dopřejte i se špagetami. **Rychlá a chutná večeře... to jsou boloňské špagety**.

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



15. Dábelská směs na topinky

Tímto receptem se vrátíte zpět do dětství a do českých kempů, kde se tato pochoutka tradičně podává. Pro **dietnější recept topinky nesmažte na oleji**, ale jen **rychle opečte v topinkovači**. Chuť bude stejná, ale kalorie menší.

[Recept na dábelskou směs na topinky](#)



16. Cuketová polévka s mrkví

Cuketu v obchodě seženete celoročně, a tak si i **tento recept můžete dopřát, ať už je léto nebo zima**. Zeleninu stačí nakrájet, orestovat v hrnci, přidat vodu nebo vývar a zhruba **15-20 minut povařit** do úplného změknutí. A **zdravá a rychlá večeře** je na stole.

[Recept na cuketovou polévku s mrkví](#)



17. Kuře na kari

Aby byla tento recept skutečně **rychlá večeře**, připravte si marinádu na maso buď předem, nebo **postup zkraťte a maso marinujte pouze několik minut**. Ať už tak či tak, s výslednou chutí budete spokojeni. Mezitím, co se bude kuřecí kari vařit, si **připravte rýži** a máte hotovo.

[Recept na kuře na kari](#)



18. Koprová omáčka

Koprová omáčka je rychlá večeře pro každý den. Stačí když nahradíte obligátní hovězí maso **vejcem vařeným natvrdo** a knedlík vařeným bramborem. Garantujeme vám, že **rodina si pochutná úplně stejně**, ne-li víc. A vám bude na přípravu této večeře **stačit max. 30 minut**.

[Recept na koprovou omáčku](#)



19. Těstoviny s krevetami

Tato rychlá večeře si žádá jen **8 ingrediencí**, mezi ty hlavní patří těstoviny, čerstvé nebo mražené krevety, cuketa, česnek, olivový olej a petrželka. **Recept obsahuje také víno**, pokud budou těstoviny jíst i děti, vynechejte ho.

[Recept na těstoviny s krevetami](#)



20. Přírodní kuřecí řízky na másle

Tato **rychlá večeře potěší všechny milovníky kuřecího masa**. Narychlo k tomuto receptu připravte zeleninový salát nebo opražte fazolové lusky na másle.

[Recept na přírodní kuřecí řízky na másle](#)



21. Krémová bramborová polévka

Na přípravu tohoto bramborového krému budete potřebovat jen pár ingrediencí - **brambory, vývar, smetanu ke šlehání, vejce** a sůl a pepř. Brambory stačí oloupat, nakrájet a povařit ve vývaru. Dochutit smetanou, rozmixovat na krém a podávat s čerstvým chlebem nebo topinkou. A rychlá večeře bude na stole za **méně než 25 minut**.

[Recept na krémovou bramborovou polévku](#)



22. Houbová omáčka na smetaně

Tato houbová omáčka se výborně hodí ke **knedlíkům nebo těstovině**. Hotová je pak za **maximálně 25 minut**, což je přesně doba, za kterou hradě zvládnete ohřát knedlík nebo uvařit těstoviny.

[Recept na houbovou omáčku na smetaně](#)



23. Mrkvové karbanátky

Abyste se s přípravou této večeře **vešli do 30 minut**, budete se muset v kuchyni otáčet. **Pomůžte vám kuchyňský robot** - který rychle nastrouhá mrkev. Mezitím vy vypracujete těsto a připravíte si karbanátky. Ty pro tentokrát **nepečte v troubě** (protože byste museli čekat, než se trouba

rozehřeje), ale **osmažte je na kapce oleje na pánvi**. Podávejte s bramborovou kaší nebo se salátem.

[Recept na mrkvové karbanátky](#)



24. Pečený losos

Máte-li chuť na zdravou, chutnou a svěží večeři, připravte si **pečeného lososa**. Je to rychlá večeře, ke které jako přílohu doporučujeme **pečenou zeleninu**, vyberte takovou, kterou máte doma nebo máte sami rádi.

[Recept na pečeného lososa](#)



25. Avokádová pomazánka

Avokádo je **superzdravé ovoce** (nikoliv zelenina) a obsahuje **zdravé tuky, omega-3-mastné kyseliny** a další vitamíny. Stačí ho rozmačkat nebo rozmixovat a namazat na oblíbený kousek pečiva. Podávejte se zeleninou.

[Recept na avokádovou pomazánku](#)



26. Tuňákový salát s vajíčkem a olivami

Tato rychlá večeře **potěší všechny fitness nadšence** a zkrátka lidi, kteří se snaží stravovat zdravě. Obsahuje totiž potřebnou dávku bílkovin ve formě tuňáka a **zdravých tuků v podobě černých oliv a žloutků**. Pro denní dávku sacharidů si k salátku zakousněte žitný chleba nebo celozrnnou bagetku.

[Recept na tuňákový salát s vajíčkem a olivami](#)



27. Krémová brokolicová polévka

Pokud budete při přípravě této večeře svižní, budete ji **mít hotovou za pouhých 15-20 minut**. Ideální pro dny, kdy člověk potřebuje **rychle něco teplého do žaludku**, ale nemá na přípravu jídla hodiny.

[Recept na krémovou brokolicovou polévku](#)



28. Cizrna na paprice

Cizrna na paprice je **rychlá večeře**, která potěší všechny vegetariány a vegany nebo kohokoliv, kdo zrovna **nemá chuť na maso**. Podávat ji můžete s bramborem nebo jasmínovou rýží a máte **plnohodnotné a rychlé jídlo**.

[Recept na cizrnu na paprice](#)



29. Kuřecí řízky v jogurtové marinádě

Chcete-li aby byla dnešní rychlá večeře zároveň slavnostní, vyzkoušejte tento recept. Netradičním řízkem určitě potěšíte nejednoho jedlíka. Aby byl **recept zdravější**, smažte řízky jen na kapce oleje a **obalujte maso v kukuřičné strouhance**.

[Recept na kuřecí řízky v jogurtové marinádě](#)



30. Zeleninový salát s kuřecím masem

Tato **rychlá večeře se zalíbí všem sportovcům**, dietářům... a zkrátka všem, kteří se snaží žít zdravě. Na salát můžete použít jakoukoliv **sezónní zeleninu**, kterou najdete doma v lednici. Stejně tak **kuřecí maso můžete nahradit masem krůtím**, pokud ho máte raději.

[Recept na zeleninový salát s kuřecím masem](#)



A jaká rychlá večeře zaujala nejvíc vás?

SERIÁL

Přečtěte si také další tipy na rychlá a zdravá jídla

[30 tipů na zdravý oběd do 30 minut](#)

[30x dietní recepty na hubnutí](#)

[30 jednoduchých grilovacích receptů](#)

[30x jinak zdravá snídaně](#)

[Rychlá vegetariánská večeře 10x jinak](#)

[Sobotní oběd 30x 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](#)