

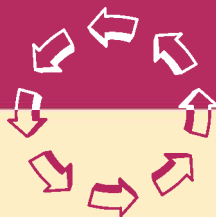
METABOLÍK

časopis nejen pro dietáře
prosinec/december

Česko-slovenský

časopis nielen pre dietárov

2001, ročník 1, vánoční příloha



Vážení přátelé!

právě se vám dostává do rukou speciální příloha našeho časopisu, věnovaná receptům, které se do předchozích čísel „Metabolíku“ nevešly nebo jsme je vzhledem k jejich rozsahu nemohli zatím do receptáře zařadit.

Dovolte mi, abych vás při této příležitosti krátce oslovil. Jsme na sklonku roku, který byl pro náš nový časopis velmi důležitý. Když jsme vloni touto dobou připravovali nulté číslo časopisu, dobře jsme si uvědomovali, že existence časopisu je bezesporu historickou událostí. Bylo nám však jasné, že to nejtěžší nás teprve čeká - udržet časopis při životě a zajistit jeho úroveň a kvalitu. Po roce práce si dovoluji konstatovat, že se nám to podařilo, a to zejména díky práci redakční rady a také samozřejmě díky všem přispěvatelům, bez kterých bychom časopis vytvořit nemohli.

Dnes můžeme být na náš časopis právem hrdí a dokazují nám to i poslední ohlasy ze zahraničí. Pro další existenci a rozvoj časopisu jste ale nejdůležitější právě vy - jeho odběratelé. Proto se společnost Milupa rozhodla věnovat vám společně s posledním letošním číslem „Metabolíku“ vánoční dárek v podobě speciální přílohy. Věřím, že vás tento dárek potěší a přinese vám mnoho zajímavých rad a informací.

Závěrem mi ještě dovoluji popřát vám a vašim blízkým radostné vánoce a mnoho zdraví a úspěchů v nadcházejícím roce 2002. S přátelským pozdravem

Ing. Jan Smitka, Milupa

Bramborová pomazánka

- 100 g vařených brambor
- 20 g cibule
- podle chuti kečup
- 1 polévková lžice plnotučné hořčice
- 1 větší kyselá okurku
- pepř, sůl

Uvařené brambory a kyselou okurku nastrouháme, nejmenší nakrájíme cibuli, přidáme kečup, hořčici, pepř, sůl a necháme chvíli uležet. Mažeme na nízkobílkovinný chléb a ozdobíme dle vlastní fantazie.

Tip: kečup můžeme nahradit rozmačkaným česnekem, nastrouhaným celerem, černou ředkvi, křenem apod.



Recept obsahuje: 96,2 mg Phe; 1,7 g bílkovin; 0,5 g tuků; 13,7 g sacharidů; 258,7 kJ/61,6 kcal



Nízkobílkovinné pečivo (chléb, housky) - postupový recept

- 400 g Apromixu
- sůl
- 2 káv. lžičky chlebového koření
- 20 g (2 pol. lžičice) oleje
- 400 ml vlažné vody
- 10 g (1 káv. lžička) tuku (sádlo, máslo, Rama apod.) + 20 g (2 pol. lžičice) nízkobíl. strouhanky na vymazání a vysypání formy

kvásek:

- 20 g (1/2 kostky) droždí + 10 g (2 káv. lžičky) krystal. cukru + 50 ml vlažné vody



1

POSTUP:

1. Do mísy nasypeme Apromix, přidáme sůl, chlebové koření, olej a vařečkou směs promícháme.

2

2. Připravíme kvásek: do hrníčku dáme droždí, cukr, vlažnou vodu a do hladka rozmícháme.





3

3. Kvásek necháme na teplém místě vykynout (asi 10 - 15 minut).



4

4. Vykynutý kvásek nalijeme do mísy k připravené směsi z Apromixu. Postupně přiléváme vlažnou vodu připravenou v odměrce a elektrickým šlehačem šleháme těsto. Vyšleháme hladké, mírně tekoucí těsto.

5

5. Hotové těsto nalijeme do vymazaných a vysypaných forem (chlebičková forma nebo skleněná forma vytvarovaná na housky). Těsto naplníme asi do 1/2 až 2/3 připravených forem. Takto připravené těsto ve formách přikryjeme ubrouskem nebo utěrkou a necháme na teplém místě vykynout asi 20 - 30 minut.





6

6. Vykynuté těsto vložíme do rozehráté trouby a pečeme při 230°C asi 25 - 30 minut.

7

7. Upečený chléb (housky) vyndáme z trouby a ihned (jejich povrch a okraje) potřeme pomocí mášlovacíky studenou vodou.



8

8. Po 15 minutách chléb (housky) z formy vyklopíme a necháme vychladnout.

1 plátek (50 g) chleba nebo 1 ks housky (50 g) obsahuje: 10 mg Phe; 0,3 g bílkovin; 2,5 g tuků; 25 g sacharidů; 539 kJ/128 kcal



Cibuľový chlieb

Kvások:

- 20 g droždia
- 1 kocka cukru
- vlažná voda

Cesto:

- 1 dcl vlažnej vody
- 10 g cibule
- mletá rasca
- 2 pol. lyžice oleja
- 1 pol. lyžice Hery
- 750 g Vitaprotamu
- voda podľa potreby
- 1 lyžička soli
- 3 pol. lyžice mlieka

Na drobno pokrájanú cibuľu opražiť s troškou soli do zlatohneda. Z vlažnej vody, cukru a droždia pripraviť kvások asi po 5-tich minútach, keď droždie vypláva, vmiešať Vitaprotam, soľ a štipku rasce, pričom podľa potreby pridávame vodu, aby bolo vymiešané cesto hustejšie ako palacinkové.

Takto pripravené cesto vlejeme do teflónovej formy alebo vymastenej remoskovej formy či pekáča, necháme 15-20 minút kysnúť. Povrch potrieme vodou a zakryť alobalom. Objem naliateho cesta sa približne zdvojnásobí za 15 minút. Následne pečieme vo vyhriatej rúre pri teplote 180°C asi 1/2 hodiny. Upečenie skúsime vpichom špajdle - upečený chlieb nezanechá na špajdli cesto. Po dopečení vyklopiť, pomaly chladnúť pod utierkou a chladný chlieb zabalit do fólie.

Recept obsahuje: 195,5 mg Phe; 7,9 g bílkovín; 20,6 g tuků; 70,03 g sacharidů; 92,1 mg cholesterolu; 2082 kJ/496 kcal

Sladký chlieb

Kvások:

- 29 g droždia
- 8 kociek cukru alebo 3 pol. lyžice medu
- vlažná voda

Cesto:

- 3 pol.lyžice mlieka alebo šľahačky
- 15 g masti
- 1 pol. lyžica Granka
- 500 g Vitaprotamu
- voda podľa potreby
- 1 čaj. lyžička soli
- 1-2 lyžičky vanil. cukru
- 1/2 lyžičky mletej škorice
- 30 g hrozienok
- strúhaná citrónová kôra
- 1/2 lyžičky rumovej esencie

Kvások zmiešať s múkou a ostatnými prísadami na hustejšie cesto, vmiešať hrozienka alebo iné nakrájané sušené ovocie (slivky, marhule, papája). Vymastiť napr. bábovkovú formu, nechať asi 10 minút kysnúť a piecť vo vyhriatej rúre na 180°C po dobu približne 30 minút.

Podávať sa môže potreté lekvárom alebo džemom, pre sviatočné príležitosti možno potrieť povrch polevou: 3 kocky várovej čokolády, 15 g stužený tuk Helia, Cera, nad parou vymiešať, poliať povrch a posypať troškou strúhaného kokosu alebo cukrovým ozdobným dražé - čokoládová ryža.

Recept obsahuje: 190 mg Phe; 8,2 g bílkovín; 18,4 g tuků; 126,7 g sacharidů; 76,8 mg cholesterolu; 2934 kJ/699 kcal

Mäkký zemiakový chlieb

Kvások:

- 20 g droždia
- 1 kocka cukru
- vlažná voda

Cesto:

- 200 g varených zemiakov v šupke /olúpať/
- 2 pol. lyžice masti /oleja/
- 1/2 lyžičky prášku do pečiva
- 500 g Vitaprotamu
- voda podľa potreby
- 1 lyžička soli
- mletá rasca
- fenylek

Kvások zmiešať s ostatnými surovinami na hustoliate cesto, vliať do vymastenej formy posypanej rascou, 15-20 minút kysnúť, potrieť vodou a prikryť alobalom a piecť pri vyhriatej rúre na 180°C po dobu cca 30 minút.

Recept obsahuje: 369 mg Phe; 10,8 g bílkovín; 12,1 g tuků; 90,9 g sacharidů; 70 mg cholesterolu; 2140 kJ/510 kcal

Tmavý chlieb

Kvások:

- 20 g droždia
- 1 kocka cukru
- 1dcl vlažnej vody

Cesto:

- 80 g uvarených zemiakov (jemne nastrúhaných)
- 10 g masti (oleja)
- 3 pol. lyžice jablčnej vlákniny
- 700 g Vitaprotamu
- voda
- 1 lyžička soli
- 1 pol. lyžica octu, pridať semenka anýzu, fenyleku alebo chlebového korenia



Hustejšie cesto naliať do vymastenej formy „srnčí chrbát“ alebo hranatej teflónovej formy, potrieť vodou a nechať kysnúť cca 15 minút. Piecť vo vyhriatej rúre na 180°C po dobu cca 30 minút.

Recept obsahuje: 254 mg Phe; 8,7 g bílkovín; 12,5 g tuků; 84,8 g sacharidů; 94 mg cholesterolu; 2028 kJ/484 kcal



Rožky, žemle, pletenky

Veľmi starostlivo odvážte a odmerajte nasledovné prísady:

- 1 krabica HARIFEN - nízkobielk. múka (500g)
- balíček droždia pribalený k múke HARIFEN
- 1 lyžička soli
- 80 ml oleja
- 375 ml vlažnej vody

Predohrejte rúru na pečenie na teplotu 230°C

Vsypte múku, droždie a soľ do misky elektrického šľahača. Dobre premiešajte metličkami. V strede urobte jamku a vlejte do nej olej. Pridajte niekoľko lyžičiek vody tak, aby povrch oleja bol pokrytý. Miešajte metličkami až vznikne zmes, ktorá vyzerá ako posýпка na koláč. Potom postupne pridávajte ostatnú vodu. A vždy dobre premiešajte pred každým pridaním vody. Dobre zmiešajte až kým cesto nemá formu a hustotu, potom ho zohrievajte asi 1 minútu. Nechajte v nádobe stáť asi 4-5 minút, potom bude trošku hustejšie. Medzitým olejom natrite plech na pečenie. Ak chcete urobiť pečivo rovnakej veľkosti, pripravte si váhu. Prikryte ju papierom na pečenie alebo mikroténom. Môžete tiež zľahka poprášiť múkou. Asi lyžicu múky nasypete na pracovnú dosku a položte na ňu obidve ruky tak, aby boli zamúčené. Pošúchajte ruky spolu, aby odpadla prilepená múka.

Teraz sú vaše ruky pokryté práve tenkým „filmom“ múky, ktorý je potrebný na tvarovanie rožkov. Treba si zapamätať, že rožky budú také dlhé ako vaše ruky pokryté tenkou vrstvou múky, aby sa cesto dalo spracovať a nelepilo sa. Teraz vezmite veľkú lyžicu a za pomoci noža alebo stierky dajte plnú lyžicu cesta na váhu, ktorú ste si pripravili podľa návodu vyššie. Cieľom je dosiahnuť hmotnosť cca 70-75 g (pre malé rožky použijete 30 g cesta).

Pomocou mikroténu alebo papiera na pečenie premiestnite odvážené cesto medzi vaše ruky. Pracujte s cestom zľahka, len práve toľko, aby akoby prechádzalo z jednej ruky do druhej a aby ste vytvarovali okrúhly rožok. Nemusíte vôbec stláčať a už vôbec nie cesto miesiť.

Vytvarovaný rožok umiestnite na olejom natretý plech a pokračujte v tvarovaní zostávajúceho cesta. Pamätajte na to, že pred každým kúskom musíte ruky „namočiť“ v múke.



Pri veľkosti 70 - 75 g urobíte 12 až 13 rožkov.

Keď máte vytvarované všetko cesto, umiestnite plech do vnútra veľkého mikroténového sáčku, dobre ho uzavrite, ale dbajte na to, aby pečivo malo dosť priestoru na kysnutie. Nechajte na teplom mieste dovtedy, kým rožky kysnutím nadobudnú dvojnásobnú veľkosť. Ihneď vložte do predohriatej rúry na cca 15 minút, kým nezhnudnú a nebudú chrumkavé.

Po vybratí ich uložte najlepšie na mriežku a nechajte vychladnúť. Po vychladnutí ihneď umiestnite do polyetylénového sáčku. Rožky môžete podľa potreby mraziť.

Ak dávate prednosť chrumkavým rožkom, pomocou rozprašovača ich niekoľkokrát počas pečenia postriekajte vodou. Ak chcete mäkké rožky, potrite ich po upečení čistým uvareným čajom a potom prikryte počas chladnutia utierkou.

Poznámka:

Tvarovanie rožkov vyžaduje dosiahnutie takmer majstrovskej techniky. Táto istá technika sa dá použiť aj pre iné tvary. Pripravené cesto môžete aj upiecť v rôznych vytvarovaných miskách (rožky, žemle), ale potom naplňte otvory len do polovice a nezabudnite, že pred vložením do rúry sa cesto musí zdvojnásobiť.

Recept obsahuje: 366,5 mg Phe; 6,09 g bielkovin; 79,8 g tuků; 404 g sacharidů; 0 mg cholesterolu; 10014 kJ/2384 kcal

Poznámky k chlebom:

- Cesto má kôrku pridaním mlieka, vôňu a farbu ak v troške vody rozmiešame štipku šafránu.
- Na vzduchu odstáta šťava z postrúhaného jablka sfarbí cesto na hnedo.
- Menej drobivý chlieb dosiahneme pridaním sušenej náhrady vajec alebo Tylosy. Tylosa (metylcelulóza) nemá Phe, kúpiť sa dá v lekárni, kde sa používa pri výrobe očných a nosných kvapiek, nemá chuť ani zápach a neškodí. Tylosu pridávať pri zarábaní kvásku (cesto je lepivejšie).

Lángoše (3 ks)

Kvások:

- 6 g droždia
- 1 lyžička práškového cukru
- 1 dcl vlažnej vody

Cesto:

- 200 g Vitaprotamu
- 1/4 lyžičky soli
- 1 pol.lyžica oleja
- 1 pol.lyžica vlákniny

Redšie cesto nechať chvíľu podkysnúť a liať lyžicou na panvicu s olejom a osmažiť z oboch strán.

Potrieť: lekvárom, džemom, kečupom, zeleninovou nátierkou alebo cesnakovou pastou zriedenou s vodou.

Recept obsahuje: 51 mg Phe; 1,8 g bielkovin; 16,6 g sacharidů; 10,4 g tuků; 24 mg cholesterolu; 700 kJ/167 kcal



Plená zemiaková baba

- 150 g surových zemiakov
- 15 g kyslej smotany (1 pol. lyžica)
- 20 g mastnej slaniny
- 50 g kyslej kapusty
- majoránka, čierne korenie, soľ, cesnak

Postup práce: Zemiaky umyjeme pod studenou tečúcou vodou, očistíme a postrúhame na nerezovom strúhadle - na jemno. Slaninu pokrájame na drobné kocky a opražíme. Postupne pridávame k nastrúhaným zemiakom opraženú slaninu, kyslú kapustu - premytú a posekanú na drobno a nakoniec zľahka primiešame kyslú smotanu. Vypracujeme polotuhé zemiakové cesto, ktoré dochutíme pretlačeným cesnakom, majoránkou, soľou a čiernym korením. Cesto vylejeme do vymastenej formy a pečieme vo vyhriatej rúre cca 20 min. do zlatista.

Podľa potreby je možné použiť menšie množstvo zemiakov a cesto nastaviť väčším množstvom kyslej kapusty a nízkobielkovinovej múky.

Recept obsahuje: 211 mg Phe (v zimnom období 311 mg Phe); 5,9 g bílkovín; 22,7 g tuků; 35,6 g sacharidů; 35,3 mg cholesterolu; 1518 kJ/361 kcal

Zemiakové lokše s kyslou kapustou

- 130 g zemiakov uvarených v šupke
- 100 g nízkobielk. múka
- štipka soli
- 20 g čerstvého masla

Plnka:

- 70 g kyslej kapusty
- 10 g oleja
- 20 g cibule
- soľ
- čierne korenie

Postup práce: Zemiaky umyjeme a dáme variť v šupke do teplej vody. Po uvarení scedíme a necháme vychladnúť. Po vychladnutí ošúpeme a postrúhame na jemno, prípadne prelisujeme na dosku. Pridáme nízkobielkovinovú múku, štipku soli a spracujeme tuhé zemiakové cesto. Cesto rozdelíme na 4 malé bochničky, z ktorých vyvalkáme tenké zemiakové lokše okrúhleho tvaru. Lokše opekáme na platni sprudka z jednej a druhej strany - bez tuku. Po upečení potrieme maslom a plníme kapustovou plnkou.

Kapustová plnka: Kyslú kapustu premyjeme a posekáme na drobno. Sprudka opečieme na cibulkovom základe, popražíme, osolíme, okoreníme a plníme lokše.

Je možné pripraviť lokše aj na sladko. Naplníme lokše jablkovou plnkou a posypeme práškovým cukrom.

Recept obsahuje: 167 mg Phe (v zimnom období 275 mg Phe); 6,2 g bílkovín; 26,8 g tuků; 113,8 g sacharidů; 46 mg cholesterolu; 2976 kJ/708 kcal

Plená tekvica

- 1 malá tekvica (cca 200 g)
- 10 g masla

Plnka:

- 50 g čerstvých uhoriek
- 15-20 g kyslej smotany (1 pol. lyžica)
- 20 g cibule
- 10 g masla
- soľ, čierne korenie, vegeta, bazalka, nízkobielk. strúhanka podľa potreby

Postup práce: Tekvicu umyjeme, očistíme, rozkrojíme pozdĺžne a zbavíme jadra. Vymastíme maslom zvnútra a predpečieme vo vyhriatej rúre asi 15 min. Plníme plnkou a dáme zapiecť do zlatista.

Plnka: Uhorky umyjeme, očistíme a postrúhame na nerezovom strúhadle na jemno. Pridáme cibulku opraženú na masle a nakoniec zľahka primiešame kyslú smotanu. Podľa potreby môžeme pridať NB strúhanku. Dochutíme soľou, vegetou, čiernym korením, bazalkou. Touto plnkou plníme tekvičku predpečenú v rúre.

Recept obsahuje: 100 mg Phe; 3,0 g bílkovín; 15 g tuků; 29,6 g sacharidů; 43,4 mg cholesterolu; 1096 kJ/261 kcal

Pirohy

Cesto:

- 300 g nízkobielkovinovej múky
- 20 g zemiakov (uvarené)
- 1 lyžička náhrady vajca
- 180 ml vlažnej vody
- soľ

Vypracujeme hladké cesto, ak sa mrví, pridáme trošku vody.

Plnka: 290-300 g popučených zemiakov premiešame s pažitkou, soľou a maslom (môžu sa plniť aj lekvárom)

Recept obsahuje: 625 mg Phe; 11,7 g bílkovín; 1,3 g tuků; 316,9 g sacharidů; 0 mg cholesterolu; 5509 kJ/1311 kcal



Šampiňonová paštéta

- 100 g očistenej cibule
- 250 g očistených šampiňonov
- 50 g masla
- soľ a korenie podľa chuti

Ak máte mixér, zmixujte cibuľu a šampiňony dohromady. Môžete tiež použiť mlynček na mäso a zomlieť na jemno alebo veľmi jemno pokrájať. Na širokej (najlepšie teflónovej) panvici rozpustíte maslo (len roztopiť!).

Hneď po roztopení pridajte namixovanú zmes. Na najvyššej teplote za stáleho miešania smažte (na mixované stačí asi 5 minút, na mleté cca 6 minút, na jemno ručne krájané 6-7 min.). Odstavte, pridajte soľ a korenie podľa chuti. Paštéta sa môže mraziť, ale dobre uzavretá môže byť tiež skladovaná v chladničke niekoľko dní.

Na mrazenie malých porcií sa dá použiť napr. miska na ľad, ktorú po naplnení vložte do mikroténového sáčku.

Ak z paštéty vytvarujete placky a obalíte ich klasickým cestíčkcom, môžete zmes vyprážať alebo len vytvarovať placku a veľmi narychlo opieť na teflónovej panvici potretej malým množstvom oleja.

Recept obsahuje: 240 mg Phe; 8,05 g bílkovín; 41,7 g tuků; 104,6 g sacharidů; 115 mg cholesterolu; 1954 kJ/465 kcal

Zeleninový aspik

Na prípravu jedné porce (mističky) potrebujeme:

- 30 g červené kapie
- 15 g cibule
- 30 g kyselý okurky
- 50 g mrkve krátce považené
- 1 balení dortového želé
- pepř, sůl, ocet

Do formičky na aspik naskládame zeleninu, ktorou zalijeme rosolom pripraveným dle návodu na sáčku (dochutíme ještě pepřem, octem a solí). Necháme vychladnout. Ztuhlý aspik vyklopíme na talíř.

Recept obsahuje: 40,4 mg Phe; 1,3 g bílkovín; 0,3 g tuků; 14,3 g sacharidů; 256,6 kJ/61,1 kcal



Rýchla fazuľkovo-šampiňonová polievka

- 12 g nízkobielk. múky
- 60 g cibule
- malá konzerva šampiňonov (113 g)
- malá konzerva fazuľky (240 g)

Na oleji alebo masle do sklovita opožime jednu menšiu cibuľu, pridáme šampiňony z jednej konzervy nakrájané na kúsky podľa chuti, chvíľku miešame, kým sa nevyparí voda. Do zmesi cibule, šampiňonov a tuku pridáme jednu kopcovitú lyžicu nízkobielkovinovej múky a spolu premiešame a popožime. Pridáme studenú vodu a za stáleho miešania uvedieme do varu. Pridáme konzervu sterilizovanej zelenej fazuľky. Spolu povaríme, osolíme, ochutíme, najlepšie lístkami bazalky.

Podľa tolerancie môžeme pridať zemiaky.

Pre väčších jedákov môžeme množstvo Phe znížiť použitím polovičnej porcie fazuľky.

Celá príprava netrvá dlhšie ako 10 minút.

Recept obsahuje: 317 mg Phe; 7,2 g bílkovín; 7,7 g tuků; 76,5 g sacharidů; 0 g cholesterolu; 997 kJ/238 kcal

Kakaový závin

Cesto:

- 150 g Apromixu
- 150 g múky Harifen
- 1 ks Zlatý klas
- 20 g (1/2 ks) čerstvého droždia
- 30 g margarínu
- 3 káv. lyžička práškového cukru
- štipka soli
- 100 g plnot. mlieka + voda podľa potreby

Plnka:

- 15 g kakaá
- 40 g práškového cukru
- 30 g margarínu

Múku, cukor, droždie - rozdrvené, Zlatý klas, štipku soli a roztopený margarín zľahka premiešame, pridáme vlažné mlieko a podľa potreby vlažnú vodu. Zo všetkých surovín vypracujeme polotuhé cesto, ktoré necháme na teplom mieste nakysnúť asi 20 minút. Potom cesto zľahka vyvaľkáme na pomúčenej doske. Posypeme kakaom, ktoré sme rozmiešali s práškovým cukrom a pokvapkáme roztopeným margarínom.

Zľahka zvinieme do tvaru závinu, ktorý uložíme na vymastený plech. Potrieme olejom a pečieme 30-35 min. vo vyhriatej rúre na 200°C. Počas pečenia môžeme potierať vodou. Pred podávaním posypeme práškovým cukrom.

Recept obsahuje: 350 mg Phe; 12,4 g bílkovín; 53,05 g tuků; 422,6 g sacharidů; 7 mg cholesterolu; 9216 kJ/2 194 kcal



Jablečný závin

- 250 g nízkobílkovinné mouky
- 200 g vařených brambor
- 60 g Hery
- 20 g droždí + kávovou lžičku cukru + 50 ml vlažné vody na kvásek
- dle chuti jablka (alespoň 1/2 kg)
- 1 polévková lžice cukru
- 1 balíček vanil. cukru
- 1 polévková lžice rozinek
- Hera na potřetí závinu

Do mísy vysypeme mouku, nastrouháme brambory, do důlku uprostřed vylijeme vykynutý kvásek, vlažnou rozpuštěnou Heru, osolíme a podle potřeby doléváme vlažnou vodu. Vypracujeme tuhé těsto, které necháme v teple vykynout. Po vykynutí těsto rozprostřeme na pečicí papír, jemně rozválíme na placku asi 1 cm silnou, na kterou nastrouháme jablka, pocukrujeme, přidáme skořici a rozinky a pomocí papíru svineme. Pak závin i s papírem opatrně přendáme na plech a povrch ještě před pečením potřeme Herou.

Recept obsahuje: 524,9 mg Phe; 10 g bílkovin; 67,6 g tuků; 415,6 g sacharidů; 9604 kJ/2286,7 kcal

České buchty

- 250 g nízkobílkovinné mouky
- 50 g cukru
- 50 g Hery
- sůl
- 10 g droždí + 1 kávová lžička soli + 50 ml vlažné vody na kvásek
- povidla na plnění
- Hera na vymazání pekáčku a potřetí buchet

Do mísy vysypeme mouku, sůl a cukr, přidáme rozehrátou vlažnou Heru (nebo ji nahradíme sádlem - těsto je vláčnější). Uprostřed vytvoříme důlek, do kterého vylijeme vykynutý kvásek. Podle potřeby doléváme vodu do vypracování tuhého těsta, které necháme kynout v teple. Na pomoučeném vále vykrajujeme kousky těsta, ze kterých v ruce vyspané moukou tvoříme placičky, do jejich středu dáme povidla, okraje spojíme a vytvoříme buchty. Tyto buchty klademe vedle sebe na hodně vymaštěný pekáček, potřeme rozehrátou Herou, necháme chvíli vykynout a pečeme přibližně 30 minut.

Další tip: místo buchet můžeme vykrajovat kolečka, uprostřed vytvořit důlek, který naplníme marmeládou, okraje potřeme rozpuštěnou Herou, necháme chvíli vykynout a pečeme

Recept obsahuje: 131,4 mg Phe; 3,4 g bílkovin; 64,7 g tuků; 364,8 g sacharidů; 8569 kJ/2040,4 kcal



Wafle

- 100 g margarínu
- 80 g práškového cukru
- 1 bal. vanilkového cukru
- 50 g sladké smotany (30% tuku)
- 1 lžička hnědého cukru
- 200 g vlažné vody
- 100 g čisté minerální vody
- 250 g nízkobílk. múky
- 1/2 bal. prášku do pečiva

Cukor vymiešame s margarínom do peny a spojíme s múkou, ktorú sme dobre premiešali s práškom do pečiva. Pridáme 200 g vlažnej vody rozmiešané so sladkou smotanou a vymiešame do hladkého, polotekutého cesta (trochu hustejšie ako na palacinky). Ak nie je dostatočne riedke, pridáme vodu.

Recept obsahuje: 99 mg Phe; 4,0 g bílkovin; 95,4 g tuků; 306,8 g sacharidů; 51 mg cholesterolu; 8687 kJ/2068 kcal





Kysnuté cesto na sladké koláče

- 40 g masla
- 100 ml vody
- 60 ml šľahačkovej smotany (33%)
- štipka šafránu
- 10 g droždia
- 200 g nízkobiellk. múky
- 1/2 čajovej lyžičky prášku do pečiva
- 50 g cukru
- štipka soli
- 50 g nízkobiellk. múky

Postup:

1. Maslo roztopíme a zmiešame s vodou a šľahačkou. Zmes má byť vlažná (teplota ľudských rúk). Pridáme šafrán a rozdrobené droždie.
2. Múku zmiešame s práškom do pečiva, cukrom a soľou. Do dobre rozmiešanej suchej zmesi postupne pridávame zmes tekutú a dobre vypracujeme.
3. Dôkladne vymiesime a potom necháme prikryté kysnúť cca 30 min. Rúru na pečenie vyhrejeme na 200°C.
4. Zostávajúcu múku (50g) ručne vmiesime do cesta. Potom z cesta vyformujeme požadovaný tvar.

Možné varianty:

- rozvalkáme, pokrájame na kúsky a naplníme lekvárom, vytvárame buchty, ktoré ukladáme na plech vedľa seba a dobre natrieme olejom po všetkých stranách, aby sa nezlepili
- zapracujeme do cesta hrozienka a vložíme do menšej bábovkovej formy alebo formy srnčieho chrbta
- rozvalkáme do kruhu, priečne rozrežeme na 6 častí a rolovaním smerom dovnútra kruhu vytvárame rožky (môžeme ich tiež plniť)
- vytvárame väčšie guľky, upletieme pletenky

Ako to urobiť? Vymiesime cesto až z jedného kg múky naraz. Po 30 min. rozdelíme na 2 ks. Jeden rozvalkáme, pokvapkáme olejom, posypeme kakaom (škoricou, jablkami) a cukrom. Zrolujeme do tvaru závinu. Na plechu obalenom mikroténom necháme ešte nakysnúť. Pred pečením potrieme vodou, po upečení olejom. Vychladnutý posypeme cukrom. Pokrájame na kúsky, vložíme medzi ne primerane nastrihaný papier na pečenie, aby sa nezlepili a dáme zamraziť.

Buchty na pare

- 270 g nízkobiellk. múky
- 30 g uvarených a postrúhaných zemiakov
- 13 g čerstvého droždia
- 50 ml sladkej smotany (33%)
- 150 ml vody
- 3-4 lyžičky kryštálového cukru
- šafrán, prášok do pečiva
- 20-30 g masla
- štipka soli

Druhú polovicu cesta znovu rozdelíme na 2 ks - väčší a menší. Malý kúsok vložíme do vymastenej formy, mierne roztlačíme, aby bolo pokryté dno a hrúbka cesta bola cca 1,5 cm. Necháme nakysnúť v mikroténovom sáčku. Potom povrch potrieme rozpusteným maslom alebo olejom, poukladáme slivky (čerstvé alebo kompót), posypeme mrveničkou urobenou z masla (margarínu), múky a cukru. Do zostávajúceho cesta vmiesime hrozienka (lepšie je namočiť ich predtým v kompótovej šťave alebo aspoň vo vode), vložíme do formy (tvar sladký chlebík). Po upečení potrieme olejom.

Doba pečenia je závislá na veľkosti pečiva, ktoré ste vytvarovali. (Teploty: el. rúra - 200°C, teplovzdušná 180°C, plynová - stup. č. 3). Recept môžete použiť aj do automatickej pekárne. Množstvo tekutín z receptu potom zvýšte o cca 10%.

Vylepšenia:

- Cesto sa lepšie tvaruje pri použití Xanthanu. Odoberte z múky 1 kopcovitú polievkovú lyžicu a pridajte 1 kopcovitú kávovú lyžičku Xanthanu.
- Zameňte časť múky (postup a pomer ako u Xanthanu) nízkobiellkovinou krupicou.

Recept obsahuje: 291,6 mg Phe; 4,95 g bílkovín; 52,5 g tuků; 253,8 g sacharidů; 254,5 mg cholesterolu; 6247 kJ/1487 kcal



Urobíme cesto, ktoré necháme dobre vykysnúť. Potom si vytvárame buchty (najlepšie vykĺpačkou na zmrzlinu) a môžeme ich aj plniť lekvárom. Necháme ešte chvíľku nakysnúť a potom varíme nad parou 15 minút.

Recept obsahuje: 240 mg Phe; 5,5 g bílkovín; 34,7 g tuků; 246,1 g sacharidů; 99,6 mg cholesterolu; 5481 kJ/1305 kcal

Děkujeme všem rodičům, kteří nám zaslali recepty. Zvláštní poděkování pak patří všem dietním sestřám za poskytnutí receptů a provedení propočtu hodnot uvedených jídel.

Toto číslo vychází jako zvláštní příloha časopisu METABOLÍK v prosinci r. 2001. Odpovědný redaktor za tuto přílohu časopisu: Marcela Strouhalová - kontakt pro případné dotazy a zasílání nových příspěvků do receptáře: e-mail: marcela.strouhalova@ateso.cz; tel.: +420 605 957 544