

recepty

Polévka zeleninová krémová s kari

1 porce – MIX

150 g jarní zeleninové směsi, 50 g brambor, 100 ml polotučného mléka nebo rostlinného mléka natural (pro vegetariány), lžička oleje, (7 g) špetka soli, ½ lžičky kari

Brambor očistíme, nakrájíme a přidáme kari a ještě minutu malým množstvím vody (150 ml), osolíme a pod pokličkou vaříme do měkka. přidáme 100 ml mléka nebo rostlinného nápoje a mixujeme dohladka, v případě potřeby přisolíme. Výsledná konzistence má být hladká. Pro modifikace „brčko“ podle potřeby

Polévka z červené čočky

1 porce – MIX

80 g červené čočky (váha v suchém stavu), 50 g mrkve mražené, 1x rajče, 1/2 cibule, stroužek česneku, 10 g oleje, 1 malá rovna lžička kari, špetka soli

Rajské jablko spaříme a oloupeme. Čočku propláchneme, necháme okapat. V hrnci rozehrřejeme olej, přidáme nejmenší nakrájenou cibuli a rozmačkaný česnek, orestujeme do sklovita. Přidáme kari a necháme asi minutu restovat. Přidáme čočku, krájené rajče, mrkev, zalijeme vodou, osolíme a pod pokličkou dusíme asi 20 minut, dokud není čočka měkká. Pokud je potřeba, přisolíme a dohladka rozmixujeme, v případě potřeby zředíme rostlinným nápojem do tekuté konzistence typu sirup (pití brčkem!)

Bramborovo-zeleninový krém

Příloha

150 g brambor, 150 g zeleninové směsi pod svíčkovou (mrkev, celer, petržel), 100 ml–150 ml mléka nebo rostlinného mléka natural, sůl, 10 g másla

Brambory se zeleninou uvaříme do měkka, s mlékem, máslem a solí umixujeme zcela dohladka. Pro modifikaci „brčko“ ředíme do konzistence typu sirup

Polévka zeleninová krémová s kari

1 porce – MIX

90 g kuskusu, 100 g cukety, 100 g rajčat malá, 2x cibule, sůl špetka, 1 lžička papriky sladké, špetka sušeného oregána, 10 ml oleje

Cuketu očistíme, rajčata spaříme a oloupeme, obojí nakrájíme na kostičky. Cibuli nasekáme na drobno a na oleji dozlatova osmahneme, přidáme papriku a po chvíli přidáme i nakrájená rajčata a cuketu. Osolíme, přidáme oregáno, podlijeme malým množstvím vody a dusíme pod pokličkou asi 15 minut. Poté přidáme kuskus a ještě asi minutu dusíme. Odstavíme a necháme 5 minut pod pokličkou dojít. Umixujeme zcela dohladka, pro modifikaci „brčko“ ředíme vodou do sirupovité konzistence.

Vytvořeno ve spolupráci s



V případě dotazů nás kontaktujte

ortognatnioperace@gmail.com

www.ortognatnioperace.com

recepty

Bretaňské fazole

1 porce – MIX

300 g fazolí konzervovaných, 1× cibule, 10 g rostlinného oleje, 1 lžičce hladké mouky, 50 g rajského protlaku, stroužek česneku, špetka cukru, špetka soli

Fazole scedíme. Cibuli nakrájíme nadrobno a zpěníme na oleji. Zaprášíme moukou a krátce osmahneme. Přidáme fazole, rajský protlak, česnek, cukr, sůl, podle potřeby zředíme vodou. Vše důkladně rozmícháme a za občasného míchání na mírném plameni vaříme asi 15–20 minut. Pokud je potřeba, dochutíme a dohladka rozmixujeme, v případě potřeby zředíme vodou do tekuté konzistence typu sirup (pití brčkem!)

Tofu na rajčatech

1 porce – MIX

120 g tofu, 2× rajčata, provensálské koření, 1 lžička sůl, špetka cibule malá, olej 10 g

Rajčata spaříme a oloupeme. Cibuli nakrájíme nadrobno a na oleji orestujeme do sklovita. Přidáme rajčata pokrájená na kostičky, osolíme, okořeníme a vaříme 10 minut. Poté přidáme na kostičky pokrájené tofu a společně ještě 10 minut vaříme. Rozmixujeme dohladka, v případě potřeby dosolíme.

Tofu uzené s brokolicí

1 porce – MIX

120 g tofu uzeného, 140 g brokolice (mražené či čerstvé), sůl špetka

Brokolici uvaříme do měkka. Rozmixujeme dohladka s uzeným tofu, osolíme, naředíme částí vody, ve které se vařila brokolice a znovu rozmixujeme do sirupovité konzistence pro pití brčkem. Podáváme zvlášť od bramborové kaše.

Bramborová kaše s tymiánem

Příloha

300 g brambor vařených, špetka soli, lžička mletého tymiánu, lžička oleje (7 g)

Vařené brambory uvaříme do měkka, dohladka umixujeme se solí, jemně umletým tymiánem a olejem. V případě potřeby ještě zředíme vodou na popíjení brčkem.

Dušené tofu s mrkví

1 porce – MIX

120 g tofu uzeného, 100 g mrkve mražené, 7 g oleje, 50 ml vody, 50 ml smetany sladké, sůl špetka

Tofu pokrájíme na kostičky a spolu s mrkví, solí a olejem podusíme s 50 ml vody do měkka. Přidáme smetanu, ještě chvíli podusíme a hladce umixujeme.

Vytvořeno ve spolupráci s



V případě dotazů nás kontaktujte

ortognatnioperace@gmail.com

www.ortognatnioperace.com