



Twin recipe

Recepty do krabiček

ukázka zdarma

7 zdravých
receptů
vhodných do
krabiček

Taco směs v krabičce



4 porce



20 minut

INGREDIENCE:

- 500g krůtího mletého masa
- 2 lžíce ajvaru (nebo kečupu)
- cibule
- špetka kurkumy
- pepř
- sušený česnek
- 100g rýže basmati (nebo jiné)
- tortilla 4ks
- uzená paprika

Dip:

- 40g řeckého jogurtu
- 1 lžíce majonézy
- 1 lžička hořčice
- 1 lžička kečupu

K podávání:

- rajčata
- salát
- kukuřice

VARIANTY:

1. Můžete zvolit i jiné maso, případně jinou zeleninu!



POSTUP:

1. Na oleji osmažte cibuli nakrájenou na kousky. Poté přidejte maso a povařte. Jakmile je uvařené, vmíchejte ajvar a koření.
2. Mezitím dejte vařit rýži podle návodu.
3. Tortillu nakrájejte na trojúhelníčky a pokapejte olejem, osolte, přidejte uzenou papriku. Dejte do trouby na 200 °C na 5 minut.
4. Do rýže vmíchejte kurkumu.
5. Na dip vše smíchejte.
6. Poté vše servírujte dohromady.

KALORICKÉ HODNOTY (NA 1 PORCI):

KCAL: 506.3

S: 55.6g

B: 34.3g

T: 16.3g

Tofu-kuskusové koule v omáčce



4 porce



50 minut

INGREDIENCE:

- 200g kuskusu
- 2 balení uzeného tofu
- sůl, česnek
- 2 vejce
- 100g kukuřičné strouhanky

Omáčka:

- 2 stroužky česneku
- 2 plechovky krájených rajčat
- sůl
- 2 lžíce ajvaru



POSTUP:

1. Uvařte kuskus podle návodu.
Rozmixujte s tofu.
2. Přidejte sůl a česnek. Přidejte zbytek, rozmíchejte. Vytvarujte kuličky.
3. Pečte v troubě na 180 °C asi 40 minut. Na omáčku stačí dát osmažit česnek, přidat rajčata a chvíli povařit. Pak dejte ajvar a sůl.

KALORICKÉ HODNOTY (NA 1 PORCI):

KCAL: 476.5

S: 56.1g

B: 29.5g

T: 14.9g

Těstovinový salát s tuňákem



2 porce



20 minut

INGREDIENCE:

- 160g těstovin
- 80g tuňáka ve vlastní šťávě
- 1ks mozzarella
- 100g salátu
- sůl
- pepř



POSTUP:

1. Těstoviny uvařte podle návodu.
2. Vše ostatní nakrájejte a poté smíchejte dohromady.

KALORICKÉ HODNOTY (NA 1 PORCI):

KCAL: 465.4

S: 56g

B: 30.2g

T: 13.4g

Fazolová shakshuka



2 porce



30 minut

INGREDIENCE:

- 1 cibule
- 2 stroužky česneku
- 1 lžička mletého koriandru
- 400g špenátu
- 1 lžička uzené papriky
- špetka kmínu
- sůl
- pepř
- 800 g (2 plechovky) krájených rajčat
- 1 (400 g) plechovka bílých fazolí
- 4 velká vejce
- hrst petrželky
- hrst kopru
- 2 plátky chlebu



POSTUP:

1. Cibuli osmažte na troše oleje a přidejte česnek.
2. Pak přidejte špenát a poduste.
3. Na pánvičku dejte krájená rajčata z plechovky i se šťávou.
4. Přidejte koření.
5. Zamíchejte fazole a bylinky.
6. Nakonec na pánvičku vyklepněte 4 vejce a nechte pod pokličkou uvařit (asi 15 minut).

KALORICKÉ HODNOTY (NA 1 PORCI):

KCAL: 547.05

S: 62.2g

B: 38g

T: 16.25g

Krémové těstoviny s brokolicí



3 porce



25 minut

INGREDIENCE:

- 260g těstoviny
- 1 lžíce másla
- Cibule
- 260ml mléka
- 200ml smetany na
vaření 12%
- Sůl, pepř
- 2 lžičky hořčice
- 400g mražené
brokolice
- 50g strouhané
mozzarely



POSTUP:

1. Uvařte těstoviny podle návodu.
2. Rozehřejte lžíci másla na pánvi.
3. Přidejte nakrájenou cibuli a orestujte.
4. Přilijte mléko, hořčici a smetanu, přiveďte k varu. Snižte teplotu a jemně vařte.
5. Osolte, opepřete a dobře promíchejte. Přidejte sýr.
6. Přidejte brokolici (na páře).
7. Podávejte s těstovinami.

KALORICKÉ HODNOTY (NA 1 PORCI):

KCAL: 536.8

S: 68.3g

B: 23.6g

T: 18.8g

Masová směs s rýží



4 porce



25 minut

INGREDIENCE:

- 400g mletého hovězího
- Lžička oleje
- 1 cibule
- 3 lžíce krémového sýru
- hrnek vývaru
- 1/2 kelímku zakysané smetany
- 4 lžíce řeckého jogurtu
- 1 lžíce sušeného česneku
- Sůl a pepř dle chuti
- 200g rajčatového pyré
- cca 150g rýže basmati
- cca 50g strouhaného sýru
- pažitka
- chilli, oregano, špetka kmínu

VARIANTY:

1. Místo hovězího mletého můžete zkusit i jiné druhy masa!



POSTUP:

1. Na pánvi rozpal olej, osmažni nakrájenou cibuli.
2. Přidej mleté maso, vývar, krémový sýr, řecký jogurt, pyré a koření.
3. Přidej rýži a vař, dokud není uvařená. Pokud je to třeba, přidej více vody. Dochut dle potřeby.
4. Nakonec posyp strouhaným sýrem a pažitkou.

KALORICKÉ HODNOTY (NA 1 PORCI):

KCAL: 452

S: 33.2g

B: 25.8g

T: 24g

Jednoduché noky se špenátem



3 porce



15 minut

INGREDIENCE:

- Sušená rajčata (100g)
- Česnek
- Sůl, pepř
- gnocchi (400g)
- špenát
- voda
- koření (lžička sušeného česneku, cibule, oregana, špetka kmínu, lžička bazalky, špetka chilli)
- 250g cottage sýru
- 2 lžíce lučiny
- 60g kuřecí šunky
- 40g strouhané mozzarely

VARIANTY:

1. Noky si můžeš připravit i sám doma! Zkus třeba tyhle cottage noky nebo tyto dýnové.



POSTUP:

1. Na pánvi rozehřej olej ze sušených rajčat. Přidej na kousky nasekaný česnek a sušená rajčata. Nech osmahnout asi 3 minuty.
2. Poté přidej vodu, koření, cottage sýr, lučinu.
3. Přidej noky. Měly by být ve zakryté vodou.
4. Nech povařit dokud nejsou těstoviny hotové. Poté dochuť, přidej špenát, nakrájenou kuřecí šunku, vař asi 3 minut a nakonec posyp strouhaným sýrem.

KALORICKÉ HODNOTY (NA 1 PORCI):

KCAL: 460.3

S: 53g

B: 25.4g

T: 16.3g

Líbí se ti naše recepty do krabiček?

Pořid' si náš balíček s recepty do krabiček! Obě kuchařky jsou plné jednoduchých a zdravých receptů. Najdeš v nich 100 receptů!



Recepty jsou přehledně zpracované a najdeš u nich informace o **porci, době přípravy ale také kalorické hodnoty!** Kalorické hodnoty nejsou v prvním díle.

Máme pro tebe speciální slevový kód, který jinde nenajdeš! Při objednávce zadej **“krabicky7”** a získáš slevu 15 %!



Chci recepty!

V kuchařkách najdeš jednoduché recepty z běžně dostupných surovin!