

Recepty



hyperurikemia.sk



Mrkvová nátierka

2 veľké mrkvy, 20 g masla, 100 g syra Lučina, 1 strúčik cesnaku, soľ, kurkuma, 1 vajce

Mrku najemno nastrúhame a podusíme na masle cca 15 min., necháme vychladnúť. Rozmiešame syr Lučina s uvareným vajcom, pridáme podusenú mrkvu, pretlačený cesnak, kurkumu a osolíme.



Brokolicová nátierka so sušenými paradajkami

100 g brokolice, 4 ks sušených paradajok v oleji, 1 cibuľa, 1 strúčik cesnaku

Brokolicu a cibuľu pokrájame na menšie kúsky, osolíme, pokvapkáme olivovým olejom, podlejeme trochu vody a pečieme asi 15 min (nevaríme). Po vychladnutí rozmixujeme, pridáme cesnak a pokrájané paradajky. Podľa konzistencie môžeme pridať olej z paradajok.



Polievka z medvedieho cesnaku

2 ks zemiakov, 1/2 zeleru, medvedí cesnak

Na masle podusíme na malé kúsky nakrájané zemiaky a zeler, zalejeme vodou, posolíme a uvaríme. Ku koncu varenia pridáme nasekaný medvedí cesnak, krátko povaríme a rozmixujeme. Podávame s opečenými krutónmi.

Tekvicová krémová polievka

1 ks maslovej tekvice, alebo hokaido
1 ks mrkvy, 1/2 ks zeleru, 0,5 l kokosového mlieka, sušený zázvor, mletá rasca, tekvicový olej a tekvicové semienka

Na olivovom oleji speníme nakrájanú cibuľu a cesnak. Pridáme na kocky nakrájanú tekvicu, zeler a mrkvu, osmažíme, pridáme vodu a uvaríme do mäkká.

Dochutíme soľou, rascou a zázvorom a rozmixujeme. Ak je krém hustý pridáme mlieko a krátko povaríme. Podávame poliate tekvicovým olejom a na sucho opráženými tekvicovými semiačkami.



Zelerová polievka s batátom a pórom

1 menší zeler, 1 mrkva, 1 batát, cibuľa, pór, 1 l vody, rasca, oregano, tymian

Na olivovom oleji podusíme nadrobno posekanú cibuľu, pridáme na malé kúsky nakrájaný zeler, mrkvu, batát a restujeme asi 5 min. Podlejeme vodou, posolíme, pridáme rascu, oregano a tymián a varíme prikryté cca 30 min., pridáme nakrájaný pór a povaríme ešte 5 min. Na záver uvarenú zeleninu rozmixujeme.





Kuskus so špargľou

1 hrnček kuskusu, 1 a 1/2 hrnčeka horúcej vody, 6 ks špargle zelenej (netreba šúpať), 1 cibuľa, 1 strúčik cesnaku, olivový olej, petržlenová vŕňať

Kuskus zalejeme horúcou vodou a osolíme, prikryjeme a necháme cca 10 min napučať. Na panvici podusíme nasekanú cibuľku, pridáme nakrájaný cesnak a zelenú špargľu, restujeme pokial' nie je zelenina mäkká. Do tejto zmesi primiešame kuskus, pokvapkaný olivovým olejom, premiešame a posypeme nakrájanou petržlenovou vŕňaťou.



Cestoviny s cuketou

150 g cestovín, 1 cuketa, 1 strúčik cesnaku, kari korenie, kurkuma, rasca, olivový olej, 100 g kuracích prs, 100 ml sladkej smotany

Široké rezance (fettuccine) uvaríme v osolenej vode do mäkka. Na panvici na olivovom oleji opečieme na pásiky narezané kuracie prsia, ochutíme soľou, kari korením a kurkumou.

Ked' je mäso mäkké vyberieme ho na tanier. Do výpeku dámé nakrájaný cesnak, krátko orestujeme a pridáme na tenké kúsky nakrájanú cuketu. Nakoniec pridáme sladkú smotanu a krátko povaríme. Zmes nalejeme na cestoviny a premiešame. Podávame s opečeným kuracím mäsom.

Losos so zeleninou

150 g chladeného lososa, 1 paradajka, 1 citrón, soľ, tymián, rozmarín, oregano

Lososa umyjeme pod tečúcou vodou a urobíme ostrým nožom zárezы (nekrájame). Do každého zárezu vložíme plátok paradajky a citrónu. Povrch posypeme bylinkovou zmesou a soľou. Rybu zabalíme do allobalu a dáme piecť na 15 min.



Kapustový šalát

1/2 hlávky kapusty, 1 paprika, 1 cibuľa, 1 uhorka, soľ, rasca, šťava z 1/2 citróna, 100 ml kyslej smotany/bieleho jogurtu

Kapustu, papriku, cibuľu, uhorky nakrájame na rezance a všetko spolu zmiešame. Zmes posolíme, pokvapkáme citrónovou šťavou, pridáme rascu a necháme 1 hodinu odležať. Primiešame kyslú smotanu alebo biely jogurt.



Mliečna ryža s malinami

150 g ryže, 1/2 l mlieka, 1 lyžica cukru, 1 čaj. lyžica mletej škorice, malinový sirup, maliny, mäta

Umytú, prepláchnutú ryžu, zalejeme mliekom, dáme variť na miernu teplotu. Pridáme cukor, škoricu a varíme, kým ryža nie je mäkká (cca 25 min). Do dvoch pripravených misiek dáme uvarenú ryžu, polejeme sirupom, poprášime škoricou, ozdobíme malinami a lístkami máty. Môžeme použiť aj iné bobuľovité ovocie.

