

MINI KUCHAŘKA

Slim Pasta[®]

Nemáte nápady?
Nechte se inspirovat!





ÚVOD

Mini kuchařka Slim Pasta je určena všem milovníkům zdravého a chutného jídla, které si připravíte za pár minut. Přinášíme vám inspiraci na recepty z konjakových příloh a nízkokalorických dresinků, které lahodí oku, chuťovým buňkám a zároveň jsou skvělé nejen při shazování kil, ale i pro odlehčení vašeho jídelníčku. Všechna jídla jsme v týmu Slim Pasta uvařili, ochutnali a s radostí je tak předáváme dál.

V mini kuchařce Slim Pasta najdete tipy na oblíbená tradiční česká jídla i inspiraci na nevšední recepty. Naše nízkokalorické konjakové přílohy s námi použijete do polévek, hlavních jídel, lahodných smoothies, ale i do sladkých jídel. Vyzkoušejte je – ať už držíte dietu (třeba i ze zdravotních důvodů), jste vegetarián nebo vegan, máte intoleranci na lepek, laktózu nebo si jen hlídáte příjem kalorií. Uvidíte, že vám budou chutnat.

Mini kuchařka Slim Pasta je vytvořena pro všechny, kdo milují pestrost v životě i na talíři.

Přejeme vám dobrou a lehkou chuť!

Olga & Andrea



RECEPTY

Hovězí vývar s nudlemi.....	3
Minestrone s rýží.....	4
Špagetový salát s tuňákem a praženými piniovými oříšky.....	5
Salát z pečené kořenové zeleniny s rýží a dresinkem.....	6
Fettuccine s omáčkou z pražených vlašských ořechů a gorgonzolou.....	7
Rajská omáčka s penne.....	8
Vanilkové špagety s pistáciemi.....	9
Meruňkový rýžový nákyp.....	10
Posilující ranní smoothie.....	11
Detox smoothie.....	12

*Máte připomínky k receptům nebo nápady na nová jídla ze Slim Pasty? Napište nám na Instagram či Facebook, nebo s námi sdílejte váš recept ve Facebookové skupině **Recepty Slim Pasta**.*

Hovězí vývar s nudlemi

Hovězí vývar patří mezi nejoblíbenější polévky. Nejen, že vás krásně prohřeje a pomáhá v boji s nachlazením, ale také dodá tělu mnoho potřebných živin, a navíc skvěle chutná. My jsme pro vás připravili recept na jeho odlehčenou variantu. Místo běžných nudlí, které jsou kalorické a často si je nemohou dovolit celiaci, jsme použily nízkokalorické konjakové nudle Slim Pasta. Ty jsou bezlepkové, zcela bez sacharidů, tuků, přidaných solí a mají pouhých 9 kcal na 100 g. Navíc obsahují cennou vlákninu glukomannan, která vás zasytí, při dlouhodobém užívání snižuje cholesterol a pozitivně ovlivňuje vstřebávání cukrů a tuků.



INGREDIENCE PRO 2 OSOBY:

- 1x balení nudlí Slim Pasta v nálevu
- 400 g předního hovězího masa s kostí
- 2 ks mrkve
- 2 ks petržele
- 1 ks cibule
- ½ celeru
- 3 ks bobkového listu
- 8 ks kuliček celého pepře
- 6 ks kuliček nového koření
- petrželka
- sůl
- pepř

Recept vhodný pro celiaky, při intoleranci na laktózu, prediabetu, diabetické, ketonové a low carb dietě.

Jak na to?

1) Kořenovou zeleninu oloupejte, očistěte, omyjte a nakrájejte na kousky. Cibuli oloupejte, rozpulte a maso opláchněte ve vodě. Všechny ingredience vložte do hrnce, zalijte studenou vodou a dejte vařit. Vývar vařte při nízké teplotě nejméně tři hodiny. Čím déle ho budete vařit, tím bude silnější a lepší. Pokud se na povrchu během vaření usadí nečistoty, sesbírejte je naběračkou a odstraňte.

2) Uvařenou zeleninu a maso vytáhněte z hrnce, vývar přeced'te přes jemný cedník či plátýnko a nalijte zpět. Uvařené maso vidličkou rozdělte na vlákna a dejte jej společně se zeleninou, kterou nakrájíte na menší kousky, zpět do hrnce s vývarem.

3) Přidejte čerstvou petrželku a připravte si nudle Slim Pasta. Vyjměte je z obalu, v cedníku propláchněte pod studenou vodou, přidejte do hrnce s vývarem, a ještě dvě minuty prohřívejte. Nakonec vše dochut'te solí a pepřem.

TIP: pro ještě dietnější verzi, nechte polévku odležet přes noc v lednici a druhý den před ohřátím odstraňte z povrchu usazený tuk.

Nudle v nálevu obsahují pouhých 9 kcal na 100 g a 0 g sacharidů, jsou zcela bez soli, tuku a hodí se do jídelníčku veganů, vegetariánů i celiaků.



Minestrone s rýží

Pokud jste milovníci italské kuchyně a polévek, lepší pochoutku jen těžko najdete. Hustá zeleninová Minestrone patří bezesporu do zlatého fondu tamní kuchyně. Je snadná na přípravu a plná zeleniny. Mezi obvyklé ingredience patří především rajčata, fazole, cibule, celer a mrkev, ale žádný pevně daný recept v podstatě neexistuje. Záleží na vaší kreativitě a zelenině, která je díky ročnímu období právě k dispozici. My jsme ji pro vás připravili s nízkokalorickou rýží Slim Pasta, takže o talíř plný zdravých ingrediencí nouze rozhodně nebude.



INGREDIENCE PRO 1-2 OSOBY:

- 1x balení rýže Slim Pasta v nálevu
- 200 g bílých fazolí v nálevu
- 2 ks mrkve
- 1x stroužek česneku
- 3x středně velká rajčata
- 1x plechovka drcených rajčat
- 2 polévkové lžíce olivového oleje
- hrstka nastrouhaného parmezánu
- čerstvá bazalka
- sůl
- pepř

Recept vhodný pro vegany, vegetariány, celiaky, diabetiky, při intoleranci na laktózu, při prediabetu či diabetické a low carb dietě.

Jak na to?

1) V hrnci rozpalte olivový olej, osmahněte na něm cibuli a mrkev pokrájenou na kolečka. Po 10 minutách přidejte na tenko nakrájené plátky česneku, spařená a oloupaná rajčata, plechovku drcených rajčat a bílé fazole bez nálevu. Směs podlijte vodou a vařte zhruba dalších 10 minut.

2) Mezitím dvakrát propláchněte rýži Slim Pasta pod studenou vodou, přidejte ji do hrnce s polévkou a minutu prohřejte. Na závěr přidejte sůl, pepř a kapku olivového oleje. Polévku naservírujte na talíř a dozdobte čerstvou bazalkou.

3) Pokud nejste vegani a netrpíte intolerancí na laktózu, můžete ještě na závěr polévku posypat trochou parmezánu. Pro vegany a osoby s laktózovou intolerancí zvolte veganskou alternativu parmezánu.

TIP: pokud máte rádi polévky s hustší konzistencí, odeberte zhruba její ¼ a rozmixujte tyčovým mixérem. Vzniklý krém vraťte zpět k původní polévce, která se tak zahustí.

Konjaková rýže obsahuje až o 94 % méně kalorií než běžná rýže.



Špagetový salát s tuňákem a praženými piniovými oříšky

Salát nemusí být fádni a kombinace použitých surovin může být nekonečná. My jsme tentokrát vyzkoušely do zeleninového salátu přidat konjakové špagety Slim Pasta bez nálevu, které se nemusí proplachovat pod vodou a můžete je ihned servírovat. Konjakové špagety obohatí salát o vlákninu glukomannan, díky které budete po salátu sytí a nebudete mít potřebu se "dojídlat". Salát jsme ještě dochutily praženými piniovými oříšky s aromatickým parmezánem. Výsledek lahodí oku i chuťovým buňkám.



INGREDIENCE PRO 1-2 OSOBY:

- 1x balení špaget Slim Pasta bez nálevu
- 2x balení tuňáka ve vlastní šťávě (2x 55 g)
- 1 ks červené cibule
- 1x balení černých oliv
- 1x sáček piniových oříšků
- 40 g parmezánu
- 1 ks salátové okurky
- 1x vanička cherry rajčátek
- 2 ks papriky
- 1 římský salát
- olivový olej
- sůl
- pepř

Recept vhodný pro celiaky, při intoleranci na laktózu, prediabetu či diabetické a low carb dietě.

Jak na to?

1) Zeleninu očistěte a spolu s olivami nakrájejte na libovolně velké kousky. Připravte si mísu, ve které veškerou nakrájenou zeleninu promícháte společně s tuňákem, olivovým olejem, pepřem a solí.

2) Špagety Slim Pasta vyjměte z obalu a vmíchejte do mísy se zeleninou. Rozehřejte pánev a na sucho na ní upražte piniové oříšky. Nechte je chvíli vychladnout a nasypte do mísy se salátem. Vše důkladně promíchejte.

3) Na závěr dochuťte salát nadrobno nastrohaným parmezánem.

TIP: salát chutná skvěle i s vařeným vejcem natvrdo.



Špagety bez nálevu obsahují 31 kcal a 7 g sacharidů na 100 g. Jsou zcela bez tuku, soli a hodí se do jídelníčku veganů, vegetariánů a celiaků.

Salát z pečené zeleniny s rýží

Pečená zelenina je zdravá a velmi chutná. Jestli jste právě v dietním režimu, můžete si tuto dobrotu připravit jako hlavní chod, lehkou svačinku kdykoliv během dne nebo jako mlsání k televizi místo tučných chipsů. Nejen, že uděláte něco dobrého pro své zdraví a linii, ale budete mít ze sebe i lepší pocit. Inspirujte se naším salátem, který jsme obohatili o konjakovou bezsacharidovou rýži Slim Pasta a dochutily naším nízkokalorickým dresinkem Barbecue, který podtrhne chuť grilované zeleniny.



INGREDIENCE PRO 1-2 OSOBY:

- 1x balení rýže Slim Pasta v nálevu
- nízkokalorický dresink Slim Pasta Barbecue
- 4 ks mrkve
- 2 ks brambory
- 1 ks předvařené červené řepy
- 2 ks papriky (žlutá / červená / zelená)
- 1 ks červené cibule
- olivový / dýňový olej

Recept vhodný pro vegany, vegetariány, celiaky, při intoleranci na laktózu, prediabetu či diabetické a low carb dietě.

Jak na to?

- 1)** Veškerou zeleninu omyjte, očistěte a nakrájejte na libovolně velké kousky. Brambory ponechte ve slupce. Rozehřejte troubu na 170 °C.
- 2)** Připravte si plech, na který položte pečicí papír a vyskládejte zeleninu. Tu pokapejte olivovým nebo dýňovým olejem a lehce osolte. Až budete mít troubu rozehřátou, vložte do ní plech se zeleninou a pečte cca 30 minut. Až bude zelenina upečená, vyskládejte jednotlivé kousky na talíř nebo do misky.
- 3)** Připravte si rýži Slim Pasta. Vyjměte ji z balení, několikrát propláchněte pod studenou vodou a ohřejte na pánvi nebo v mikrovlnné troubě. Rýži si buď naservírujte jako my na extra talířek nebo přimíchejte přímo do salátu. Nakonec salát ozdobte dresinkem Barbecue.

TIP: pokud nemáte po ruce náš nízkokalorický dresink Slim Pasta, pokapejte salát dýňovým nebo olivovým olejem.



Nízkokalorické dresinky Slim Pasta jsou skvělé k dochucení salátů, k masu a hodí se také na výrobu pomazánek. Jsou bezlepkové, bezlaktózové a vhodné pro vegetariány.

Fettuccine s omáčkou z pražených vlašských ořechů a gorgonzolou

Tenhle recept je určený všem milovníkům oříšků. Omáčka z pražených vlašských ořechů s jemně naslzlou chutí gorgonzoly je pro opravdové gurmány. Nás tedy rozhodně nadchla. Hlavním tajemstvím je dokonalé upražení ořechů (tedy ani málo, ani moc), díky kterému získají ještě lepší chuť a neodolatelné kouřové aroma. Navíc provoní celý byt a ztratí svou typickou hořkost. Recept uvaříte do 10 minut, příjemně vás zasytí a díky bezsacharidovým konjakovým fettuccine nemusíte mít obavy z tučnějšího sýru či smetany.

INGREDIENCE

PRO 1-2 OSOBY:

- 1x balení fettuccine Slim Pasta v nálevu
- 250 ml polotučného mléka nebo 12% smetany na vaření
- 200 g ořechů na omáčku a posypání
- 150 g gorgonzoly
- sůl
- pepř

**Recept vhodný pro
vegetariány, celiaky,
při prediabetu či
diabetické a low
carb dietě.**

Jak na to?

1) Rozpalte pánev a přidejte na ni 150 g vlašských ořechů. Na velmi mírném ohni je pražte 10 minut. Dosáhnete tak lepší chuti, aniž byste přišli o živiny, které v sobě ořechy ukrývají.

2) Po vychladnutí je rozdrťte v mixéru na jemný prášek. V kastrůlku zahřejte mléko nebo smetanu, vmíchejte ořechovou drť a přidejte gorgonzolu, dokud se nerozpustí. V případě potřeby ještě mírně osolte.

3) Poté vyjměte z obalu fettuccine, několikrát opláchněte pod studenou tekoucí vodou a vmíchejte do sýrovo – ořechové omáčky. Těstoviny se pěkně obalí a nasáknou ořechovou chutí. Naservírujte na talíř a posypte zbytkem nasekaných ořechů.

TIP: pro zvýraznění chuti posypte ještě trochou aromatického rozmarýnu.



Přílohy v nálevu mají aroma, které je pro konjakové přílohy typické. Snadno ho odstraníme propláchnutím a následnou tepelnou úpravou.



Rajská omáčka s hovězím masem a penne

První zmínky o rajčatových omáčkách pochází z Itálie z 18. století. Ta "naše" česká rajská omáčka je typická svou nasládlou chutí a připravit se dá na mnoho způsobů. Přestože ji provází pověst tučnějšího pokrmu, my jsme pro vás připravily odlehčenou verzi, díky které nemusíte svou oblíbenou pochoutku z jídelníčku vyřazovat. Stačí klasickou přílohu v podobě těstovin nebo houskového knedlíku nahradit nízkokalorickými konjakovými penne Slim Pasta.



INGREDIENCE PRO 1-2 OSOBY:

- 1x balení penne Slim Pasta v nálevu
- 200 g hovězí plece
- 1 polévková lžíce olivového oleje
- 1,5 polévkové lžíce rýžové mouky
- 140 g rajčatového protlaku
- 1 ks mrkve
- 1 ks cibule
- ½ celeru
- ½ stroužku česneku
- 4 ks hřebíčku
- 1 lžíce octa
- petržel
- nové koření
- bobkový list
- sůl

Recept vhodný pro celiaky, při intoleranci na laktózu, prediabetu či diabetické a low carb dietě.

Jak na to?

- 1)** Maso spolu s očištěnou zeleninou zalijte asi 1,5 litrem vody a povařte do měkka. Mezitím na olivovém oleji osmahněte nadrobno pokrájenou cibuli, vmíchejte protlak, minutu restujte a zasypejte rýžovou moukou. Za stálého míchání povařte další půl minuty.
- 2)** Poté vmíchejte vývar z masa, omáčku trošku osolte a přidejte ocet s hřebíčkem. Omáčku pak 20 až 30 minut povařte. Přes síto omáčku propasírujte nebo vylovte všechno koření, rozmixujte a dochutte solí.
- 3)** Vyměte penne z obalu, několikrát propláchněte pod studenou vodou, ohřejte je na pánvi nebo v mikrovlnné troubě. Maso nakrájejte na plátky a můžete servírovat.



Konjakové přílohy se hodí pro všechny druhy diet včetně ketogenní.

Meruňkový rýžový nákyp se skořicí a brusinkami

Moučník nebo hlavní jídlo? Rýžový nákyp lze zcela určitě označit za samostatnou kuchařskou disciplínu a dá se připravit z jakéhokoliv ovoce. Pokud máte chuť na něco sladkého, upečte si tento úžasný meruňkový nákyp s brusinkami a skořicí. Konjaková rýže Slim Pasta vám, díky téměř nulovým kaloriím, dovolí začít mlsat a jen tak nepřestat.



INGREDIENCE PRO 1-2 OSOBY:

- 2x balení rýže Slim Pasta bez nálevu
- 1x plechovka konzervovaných meruněk
- 500 ml mléka či mléka bez laktózy
- 1 polévková lžice medu nebo čekankového sirupu
- 150 g obyčejného tvarohu nebo tvarohu bez laktózy
- 1-2 vejce
- hrst brusinek
- mletá skořice
- kokosový olej na vymazání pekáčku

Recept vhodný pro vegetariány, celiaky, při intoleranci na laktózu (při použití mléka a tvarohu bez laktózy), při prediabetu či diabetické dietě (při použití čekankového sirupu místo medu).

Jak na to?

1) Do kastrůlku nalijte mléko a chvíli ho prohřívejte na mírném ohni. Připravte si rýži Slim Pasta – přímo z obalu ji přidejte do kastrůlku s mlékem a za stálého míchání povařte do té doby, než rýže nasákne mlékem. Poté sundejte kastrůlek z plotny a nechte chvíli vychladnout.

2) Připravte si sníh z bílků. Zbylé žloutky vmíchejte do rýže, pak opatrně vmíchejte i připravený sníh. Do této směsi přidejte brusinky, dochuťte mletou skořicí a vše promíchejte. V misce utřete nízkotučný tvaroh s medem nebo čekankovým sirupem a meruňky si nakrájejte na slabé plátky.

3) Do formy rozložte třetinu rýžové směsi, obložte vrstvou meruněk a potřete tvarohem. To ještě jednou zopakujte a zakončete vrstvou rýže. Pokud nemáte intoleranci na laktózu, na poslední vrstvu ještě můžete dát vložky másla. Nákyp dejte do předehřáté trouby na 180 °C a pečte do zlatova cca 40 min.

TIP: pokud se vám bude zdát nákyp málo sladký, ozdobte ho ještě pár kapkami čekankového sirupu.



Pouze Slim Pasta nabízí konjakové přílohy bez nálevu. Jedná se o světový unikát.

Vanilkové špagety s pistáciemi

Milovníci sladkých jídel a zejména vanilkových pudinků, zbystřete! Sladký nádech tohoto receptu vyváží nízkokalorické konjakové špagety Slim Pasta. Vanilkové špagety krásně voní a ještě lépe chutnají. Drčené pistácie celému receptu dodají svěží vzhled a vaše tělo zásobí spoustou potřebných vitamínů. Tahle sladká pochoutka je také skvělým pohoštěním pro nečekanou návštěvu.

INGREDIENCE

PRO 1-2 OSOBY:

- 1x balení špaget Slim Pasta v nálevu
- ½ sáčku vanilkového pudinku (asi 20 g)
- 250 ml polotučného mléka
- hrst pistácií
- čekankový sirup na oslazení

Recept vhodný pro vegetariány, celiaky, při intoleranci na laktózu (při použití mléka bez laktózy), při prediabetu či diabetické a low carb dietě.

Jak na to?

1) Vanilkový pudink rozmíchejte s polévkovou lžící medu ve 100 ml polotučného mléka. Zbylých 150 ml mléka přiveďte k varu, poté odstavte z plotny a vmíchejte připravenou směs.

2) Pudink za stálého míchání vařte asi 1 minutu. Mezitím vyjměte z obalu špagety Slim Pasta v nálevu, důkladně propláchněte a pomalu vmíchejte do teplé směsi.

3) V případě potřeby ještě trochu přihřejte a dochutěte trochou medu. Rozdrťte pistácie, posypejte špagety a můžete servírovat!

TIP: pokud se potýkáte s celiakií, nahradte běžný vanilkový pudink bezlepkovou variantou.



Veškeré konjakové přílohy Slim Pasta jsou již hotovým výrobkem, proto se nemusí vařit. Stačí je pouze ohřát a můžete servírovat.

Detox smoothie

Jedním z nejlepších pomocníků pro očistu těla je detoxikační smoothie. Rozmixujte si zeleninu s balením nízkokalorických konjakových nudlí a dopřejte si blahodárny elixír. Vláknina glukomannan obsažená v nudlích Slim Pasta vám v bříšku příjemně nabobtná a zajistí pocit sytosti. Tělu tak dopřeje spoustu vitamínů i vlákniny. Kromě toho si pochutnáte a energie budete mít na rozdávání.



INGREDIENCE NA 2 SMOOTHIE:

- 1x balení nudlí Slim Pasta bez nálevu
- 660 ml kokosové vody bez přidaného cukru
- 4 listy listového salátu
- 1x balení čerstvého baby špenátu
- 1 ks salátové okurky
- 6 ks řapíkatého celeru
- ½ brokolice
- 4 cm čerstvého oloupaného zázvoru
- 1 polévková lžice citronové šťávy
- hrst máty
- hrst petrželky

Recept vhodný pro vegany, vegetariány, celiaky, při intoleranci na laktózu, prediabetu či diabetické a low carb dietě.

Jak na to?

1) Otevřete obal s konjakovými nudlemi Slim Pasta a dejte je do mixéru. Následně přidejte veškerou očištěnou zeleninu, vše zalijte kokosovou vodou a rozmixujte do hladka.

2) Po přelití do sklenice smoothie ještě důkladně promíchejte a pak už si jen užijte jeho svěží chuť.

TIP: pro plnější chuť můžete nahradit část kokosové vody hutným kokosovým mlékem.

Konjakové přílohy mají neutrální chuť, proto se dají připravit na mnoho způsobů, včetně lahodných smoothies.



Posilující ranní smoothie

Dokonalý plán pro ospalé ráno? Nastartujte ho zdravým životabudičem s konjakovou rýží Slim Pasta. Lahodné smoothie vám zaručeně dodá energii na celé dopoledne a příjemný začátek nového dne. Ovoce se postará o doplnění potřebných vitamínů, ovesné vločky jsou skvělým zdrojem komplexních sacharidů, které vás zásobí potřebnou energií a konjak je zdrojem vlákniny glukomannan, která vás nejen zasytí, ale sama o sobě prokazatelně přispívá k hubnutí.



INGREDIENCE NA 2 SMOOTHIE:

- 1x balení rýže Slim Pasta bez nálevu
- 2 ks banánu
- 1 mango
- 40 g ovesných vloček
- 400 ml polotučného mléka či mléka bez laktózy
- 2 lžičky chia semínek
- špetka mletého muškátového oříšku

**Recept vhodný pro
vegany, vegetariány,
celiaký a při
intoleranci na laktózu.**

Jak na to?

1) Otevřete obal s konjakovou rýží Slim Pasta a vsypte ji do mixéru spolu s oloupanými banány, ovesnými vločkami, nakrájeným mangem a chia semínky.

2) Přidejte špetku muškátového oříšku, zalijte mlékem a rozmixujte do hladka.

TIP: pokud je smoothie příliš husté, naředte ho trochou vody. Jestliže se potýkáte s celiakií, nahradte běžné vločky bezlepkovými.

Konjakové přílohy Slim Pasta mají jako jediné barvu a chuť téměř nerozeznatelné od běžné rýže či těstovin. Je to díky patentovanému a světově unikátnímu složení ovesné vlákniny a konjakové mouky s názvem Juroat™.



Slim Pasta

RECEPT NA ZDRAVÉ HUBNUTÍ
A DOBROU KONDICI

Proč jíst Slim Pastu?

- až o 94 % méně kalorií než běžné přílohy
- ideální pro odlehčení jídelníčku
- nevaří se
- vhodná pro všechny typy diet včetně ketodiety (již od 1. fáze)
- k dostání v nízkosacharidové či bezsacharidové variantě
- vysoký obsah vlákniny glukomannan podporující hubnutí
- vhodná pro diabetiky a celiaky
- vhodná pro vegany a vegetariány
- BIO kvalita



Kompletní nabídku produktů najdete na www.slimpasta.cz