

Jak může vypadat zdravý oběd?

Vloženo: 13.04.2016 Reklamní sdělení



Myslíte si, že **zdravé vaření** postrádá lahodnou chuť a kreativitu? Že si zdravými způsoby nedokážete připravit lahodné pokrmy, na které jste zvyklí? Máte dojem, že přechod na zdravou stravu nebudete schopni zvládnout a že se budete muset naučit **zcela nové postupy** a kuchařské dovednosti? Budte bez obav. I zdravé vaření může **lahodit oku i chuti**. Existuje nepřeberné množství receptů na klasické pokrmy, jen **v moderním kabátě**. Jeden takový si nyní představíme.

Pečený králík je klasika

Jako klasický pokrm jsme zvolili **pečeného králíka**. Každý z nás má osvědčený recept, jak má vypadat [bezkonkurenční králík](#). Velké množství těchto receptů obsahuje špek, se kterým se králík peče. Aby **maso zůstávalo šťavnaté** a nebylo vysušené. Existují ale i způsoby, jak králíka připravit bez špeku, s lahodnou chutí a tak, aby maso **šlo krásně od kosti** a nebylo vysušené. **Trik je v pečení**. Žádné prudké bez pokličky, ale pomalé pečení **několik hodin při nižších teplotách** a po celou dobu s víkem. Ideálně v kombinaci s cibulí a jen **jemně podlít vodou**.

Zapomeňte na houskové knedlíky

Klasickou **přílohou k pečenému králíkovi** je houskový knedlík a zelí. Ani knedlík ani zelí (zejména kysané a zahuštěné), nejsou zcela zdravými potravinami, zejména když se **konzumují pravidelně**. Ke králíkovi se ale hodí i jiné přílohy, které mohou být mnohem zdravější. Například [polenta](#) – kukuřičná kaše. Ta je mírnější chuti, ale když jí **smícháte s výpekem z králíka** a s pečenou cibulí, bude lahodná.

Trošku špenátu, ale čerstvého

Tento recept může být **obohacen i špenátem**, ale žádným protlakem, ale čerstvými podušenými listy. Listy opláchněte, na pánvi si rozeřejte [palmový olej](#), nechte orestovat nasekaný česnek a dejte

listy špenátu. **Nechte orestovat, dochutěte** solí, pepřem a bazalkou a podlijte trochou vody a bílým vínem. Stačí 3 minuty redukovat a je hotovo.