

Recepty  
odbornice  
na výživu  
Martiny  
Jandové

# Rychlé i dietní

**H**lídáte si figuru i v létě a rádi byste v jídelníčku vyzkoušeli něco nového? Vsaďte na odlehčené recepty výživové poradkyně Martiny Jandové (35). Pochutnáte si a kil navíc se bát nemusíte. (It)

Martina Jandová

## Bramborový salát s fazolemi a žampiony

Potřebujete: 200 g brambor ● 100 g žampionů ● cibuli ● 2 lžičky řepkového oleje ● 1 mrkev ● 1/5 celeru ● 1 vejce ● 120 g vařené čočky nebo sterilovaných červených fazolí ● sůl ● pepř.

**Postup:** Brambory uvaříme ve slupce, celer a mrkev nakrájíme na kostičky a rovněž chvíli povaříme (nejlépe na páře). Vejce uvaříme natvrdo. Žampiony očistíme a nakrájíme na plátky.

Na rozehřátém oleji orestujeme cibuli, přidáme žampiony, vydušíme a přidáme sterilované fazole nebo vařenou čočku. Brambory a vejce oloupeme, nakrájíme na kostičky, společně s mrkví a celerem zlehka vmícháme do směsi, osolíme a opepříme.

Tento netradiční bramborový salát pravidelně připravuji už několik let. Zvláště tehdy, když mi zbudou vařené brambory z předešlého dne.



„Jezte jídlo, které vám chutná, ale je správně upravené,“  
vzkazuje autorka receptů  
Martina Jandová.

## Vajíčkové muffiny

Potřebujete (pro 12 muffinů): Základ: 10 rozšlehaných vajec ● sůl ● pepř ● 100 g parmské šunky ● 125 g mozzarely či parmazánu ● zeleninu pro dochucení dle libosti (nakrájíme na malé kousky): 1 jarní cibulku ● hrst čerstvého špenátu ● žampiony ● cherry rajčata ● papriku ● petrželku na ozdobení.

**Postup:** Vajíčka rozšleháme vidličkou, trochu osolíme a opepříme. Do muffinových košíčků vložíme vše, co máme rádi, a zalijeme vajíčkem. Pečeme v troubě při 170 stupních 10 až 15 minut.

Tuto dobrotu si můžete dát během celého dne. Jako teplou snídani, svačinu i oběd do práce či na cesty. Ale i jako rychlou večeří pro celou rodinu.

