



HIT Nákupný list

HIT Recepty č. 2



HINC66 11/20

Obsah tohto dokumentu je chránený autorským právom spoločnosti Nutriclinic sro. Akékoľvek použitie obsahu týchto stránok alebo ich častí, hlavne formou rozmnožovania, elektronického kopírovania jeho obsahu alebo jeho častí za účelom propagácie a vlastný predaj na webe či sociálnych sieťach, teda akékoľvek spracovanie a spojenia s iným dielom je zakázané, s výnimkou užívania pre osobnú potrebu klienta. Dokument je súčasťou duševného vlastníctva Nutriclinic. sro.



HIT 2 Nákupný list

Obilniny

Jačmenný slad, slad
Pohánka
Pšeničné klíčky
Slad, jačmenný slad
Snečnicové semienka



Zelenina a strukoviny

Avokádo
Baklažán
Bôb
Cícer
Čili paprička, červená, čerstvá
Fazuľa borlotti
Kelp (morské riasy)
Olivy
Paprika (štipľavá)
Paradajky
Rajčiaky
Rukola
Sója (bôby, múka)
Šošovica
Špenát
Strukoviny (sója, fazuľa, hrach, šošovica)
Zaváraná zelenina
Zavárané uhorky
Žihľava

Hríby

Hríb smrekový
Smrčok



Orechy a semienka

Arašidy
Šachor jedlý
Zemné mandle, pražené
Tigrie oriešky, pražené
Olej z vlašských orechov

Mliečne výrobky

Cmar - mierne kyslý, na začiatku fermentácie
Syr čedar
Syr fontina
Syr gouda - vyzretý
Syr plesnivý
Syr raclatte
Syr roquefort
Syr z nepasterizovaného surového mlieka
Výrobky z nespracovaného - surového mlieka

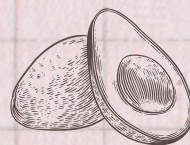
Mäso a morské plody

Mäso mleté (vážené, blené)
Vnútornosti
Granáty
Homár
Krab
Krevety
Langusta
Lastúrniky (mušle, ustrice, slávky, hrebenatky..)
Mäkkýše
Morské plody
Rak
Ustrice



Ovocie

Ananás
Avokádo
Banán
Citron
Citronová kôra
Citrusy
Grepfruit
Guava
Jahoda
Kiwi
Maliny
Mandarínky
Papája



Ochucovadlá a koreniny

Senovka grécka
Senovka grécka modrá
Trifolium
Trigoinella
Koreň sladkého drievka
Biele korenie
Čierne korenie
Horčičné semienko
Kari
Kakao, kakaový prášok
Sladový extrakt



RAŇAJKY



1. Avokádový toast s paradajkami a rukolou

Ingrediencie:

Avokádo

Paradajky

Rukola

Celozrnné pečivo (ak máte povolené)

Citrónová kôra

Postup:

Avokádo roztlačte a pridajte štipku soli, trochu citrónovej kôry a premiešajte.

Toast opečte do chrumkava.

Na toast natrite avokádovú zmes, na vrch pridajte nakrájané paradajky a rukolu.

2. Smoothie s banánom a jahodami

Ingrediencie:

Banán

Jahody

Kiwi

Avokádo (môže slúžiť na zjemnenie konzistencie)

Maliny (na ozdobu)

Postup:

Banán, jahody, kiwi a avokádo rozmixujte do hladkého smoothie.

Nalejte do pohára a pridajte maliny na ozdobu.

3. Pohánková kaša s ovocím

Ingrediencie:

Pohánka

Banán

Mandarínky

Jahody

Kakao, kakaový prášok (na dochutenie)

Postup:

Pohánku uvarte podľa návodu, až kým nie je mäkká. Primiešajte do nej kakao, pre jemnú čokoládovú chuť. Na vrch pridajte nakrájaný banán, mandarínky a jahody.

HNC66 rev 0



4. Banánovo-Pohánková kaša so slnečnicovými semenkami

Ingrediencie:

1/2 šálky pohánky
1 banán
1 lyžica slnečnicových semienok
1/2 šálky vody alebo rastlinného mlieka (povoleného)
Šťava z 1/4 citróna
Maliny na ozdobu

Postup:

Pohánku prepláchnite a uvarte v 1/2 šálke vody alebo rastlinného mlieka, kým nezmäkne (asi 10-15 minút). Banán rozpučte vidličkou a pridajte do uvarenej pohánky. Všetko dobre premiešajte a pridajte šťavu z citróna. Pred podávaním posypte slnečnicovými semenkami a malinami na sviežosť. Podávajte teplé ako zdravé a výživné raňajky.

5. Ovocný šalát so slnečnicovými semenkami

Ingrediencie:

Mandarínky
Jahody
Guava
Kiwi
Slnečnicové semienka

Postup:

Ovocie nakrájajte na kúsky a premiešajte. Posypte slnečnicovými semenkami pre chrumkavosť.

6. Pohánkové placky s avokádom a paradajkami

Ingrediencie:

1/2 šálky pohánkovej múky
1/2 šálky vody
1 avokádo
1 paradajka
Olivový olej
Šťava z 1/2 citróna
Čierne korenie

Postup:

Zmiešajte pohánkovú múku s vodou, aby ste vytvorili husté cesto. Na panvici rozohrejte trochu olivového oleja a lyžicou naneste cesto, aby ste vytvorili malé placky. Smažte na strednej teplote z oboch strán, kým nebudú placky zlatohnedé a chrumkavé. Avokádo ošúpte, nakrájajte a zmiešajte so šťavou z citróna a čiernym korením. Na vrch placky pridajte nakrájané paradajky a avokádovú zmes.

HNC66 rev 0



7. Arašidové maslo s banánom a kakaom

Ingrediencie:

Arašidy (rozmixujte na arašidové maslo)

Banán

Kakao, kakaový prášok

Postup:

Arašidy rozmixujte na jemné arašidové maslo. Na tanier nakrájajte banán a posypte ho kakaom.



1. Grilovaný baklažán s rukolou a syrom gouda

Ingrediencie:

Baklažán

Rukola

Syr gouda - vyzretý

Paradajky

Olivy

Postup:

Baklažán nakrájajte na plátky a ugrilujte ich do mäkka. Posypte nastrúhaným syrom gouda a nechajte ho jemne roztopit'. Podávajte s rukolou, nakrájanými paradajkami a olivami.

2. Cícerový šalát so syrom čedar a avokádom

Ingrediencie:

Cícer

Avokádo

Syr čedar

Paradajky

Slniečnicové semienka

Postup:

Uvarte cícer do mäkka. Zmiešajte s avokádom, nakrájanými paradajkami a nastrúhaným syrom čedar. Posypte slnečnicovými semienkami a podávajte ako šalát.

HNC66 rev 0



3. Fazuľový guláš s paradajkami a paprikou

Ingrediencie:

1 šálka fazule (uvarenej alebo konzervovanej)
2 paradajky
1 červená paprika (štipľavá)
1 cibuľa
1 lyžica olivového oleja
1 lyžička čierneho korenia
Šťava z 1/2 citróna

Postup:

Cibuľu nakrájajte na drobno a orestujte na olivovom oleji. Pridajte nakrájanú papriku a paradajky, a varte na miernom ohni, kým sa zelenina nezačne rozkladať. Pridajte uvarenú fazuľu, čierne korenie a šťavu z citróna. Nechajte variť asi 10 minút, aby sa všetky chute spojili. Podávajte teplé s pohánkovým chlebom alebo plackami.

4. Hrachové kari s avokádom a rukolou

Ingrediencie:

1 šálka zeleného hrachu (uvareného)
1 avokádo
Hrst rukoly
1 lyžica kari korenia
1 lyžica olivového oleja
Šťava z 1/2 citróna

Postup:

Na olivovom oleji orestujte kari korenie, kým nezačne voňať. Pridajte uvarený hrach a jemne premiešajte, aby sa spojil s kari. Avokádo nakrájajte na kúsky a pridajte do zmesi spolu s rukolou. Pred podávaním pokvapkajte citrónovou šťavou.

5. Borlotti fazuľa s kelpom a paradajkami

Ingrediencie:

1 šálka borlotti fazule (uvarenej)
1/2 šálky sušeného kelpu (morské riasy)
2 paradajky
1 cibuľa
Olivový olej a čierne korenie

Postup:

Cibuľu nakrájajte na drobno a orestujte na olivovom oleji.

Pridajte nakrájané paradajky a nechajte chvíľu dusiť.

Pridajte uvarenú borlotti fazuľu a sušený kelp (alebo iné morské riasy), ktorý predtým namočte do vody. Všetko spolu premiešajte, pridajte čierne korenie a varte na miernom ohni asi 10 minút.

HNC66 rev 0



6. Baklažán plnený šošovicou a paradajkami

Ingrediencie:

Baklažán

Šošovica

Paradajky

Slnečnicové semienka

Postup:

Baklažán rozrežte na polovicu a vydlabte vnútro. Uvarte šošovicu a zmiešajte ju s nakrájanými paradajkami. Plňte vydlabané baklažány zmesou šošovice a paradajok, posypte slnečnicovými semienkami a pečte v rúre.

7. Krevety s cícerovým šalátom

Ingrediencie:

Krevety

Cícer

Avokádo

Paradajky a Olivy

Postup:

Krevety opečte do chrumkava na panvici. Cícer uvarte a zmiešajte s nakrájaným avokádom, paradajkami a olivami. Krevety podávajte s cícerovým šalátom.



1. Grilovaný baklažán s paradajkovou omáčkou, rukolou a syrom čedar

Ingrediencie:

Baklažán

Paradajky (rajčiaky)

Rukola

Syr čedar

Slnečnicové semienka

Postup:

Baklažán nakrájajte na plátky, pokvapkajte olivovým olejom (ak povolený) a grilujte do zlatista.

Paradajky rozmixujte na omáčku.

Na upečený baklažán pridajte nastrúhaný syr čedar, rukolu a slnečnicové semienka.

HNC66 rev 0



2. Zapečené fazule s cícerom a paprikou

Ingrediencie:

1 šálka fazule (uvarenej)
1 šálka cíceru (uvareného)
1 červená paprika (štipľavá)
1 paradajka
Olivový olej
Čierne korenie

Postup:

Uvarenú fazuľu a cícer zmiešajte v miske.
Paradajku a papriku nakrájajte na malé kúsky a pridajte k fazuli a cíceru.
Všetko dobre premiešajte s olivovým olejom a čiernym korením.
Zmes dajte do zapekacej formy a zapečte v rúre na 180 °C asi 15 minút.
Podávajte teplé s pohánkovým chlebom

3. Pohánkový šalát s avokádom a slnečnicovými semienkami

Ingrediencie:

Pohánka
Avokádo
Paradajky
Slnečnicové semienka
Rukola
Olivový olej
Čierne korenie

Postup:

Pohánku uvarte podľa návodu, kým nebude mäkká. Potom ju nechajte vychladnúť.
Avokádo nakrájajte na plátky a paradajky na kocky. Zmiešajte pohánku s avokádom, paradajkami a rukolou. Posypte slnečnicovými semienkami a dochuťte olivovým olejom a čiernym korením. Podávajte ako ľahkú, zdravú večeru.

4. Baklažánový sendvič s avokádom a špenátom

Ingrediencie:

Baklažán
Avokádo
Špenát

Postup:

Baklažán ugrilujte a použite ako náhradu za chlieb.
Medzi dva plátky baklažánu vložte nakrájané avokádo a špenát.

HNC66 rev 0



5. Miešané morské plody s cícerom a kelpom

Ingrediencie:

150 g zmesi morských plodov (mušle, slávky, krevety, krab)
1 šálka uvareného cíceru
1/2 šálky sušeného kelpu (alebo iné morské riasy)
1 cibuľa
1 lyžica olivového oleja
Čierne korenie
Šťava z 1/2 citróna

Postup:

Kelp namočte do vody, aby zmäkol.
Na panvici rozohrejte olivový olej a pridajte nakrájanú cibuľu.
Restujte, kým nezmäkne.
Pridajte morské plody a opekajte asi 5 minút, kým nebudú prepečené.
Pridajte uvarený cícer a sušený kelp, jemne premiešajte a nechajte dusiť ešte 5-7 minút.
Dochutíme čiernym korením a šťavou z citróna. Podávajte teplé.

6. Grilované krevety s čili a avokádovým dipom

Ingrediencie:

Krevety
Čili paprička
Avokádo

Postup:

Krevety grilujte s nakrájanou čili papričkou.
Avokádo rozťajte a dochuťte soľou a citrónovou šťavou na dip.

7. Fazuľový šalát s rukolou a paradajkami

Ingrediencie:

Fazuľa borlotti
Rukola
Paradajky
Olivy

Postup:

Fazuľu uvarte a nechajte vychladnúť.
Zmiešajte s rukolou, paradajkami a olivami na ľahký šalát.





Polievky

1. Cícerová polievka s paradajkami a avokádom

Ingrediencie:

Cícer
Paradajky
Avokádo
Slnečnicové semienka
Čierne korenie
Olivový olej
Rukola (na ozdobu)

Postup:

Príprava cíceru: Ak používate suchý cícer, namočte ho cez noc a následne uvarte do mäkká (približne 1,5 hodiny). Ak používate konzervovaný cícer, stačí ho prepláchnuť.

Polievkový základ: Na panvici zohrejte olivový olej a pridajte nadrobno nakrájané paradajky. Dusíme, kým sa paradajky nerozpadnú a nevytvoria hustú omáčku.

Polievka: Paradajkový základ pridajte do hrnca s vývarom (zeleninovým alebo vodou). Pridajte uvarený cícer a dochuťte čiernym korením. Nechajte variť na miernom ohni 15-20 minút.

Servírovanie: Do taniera pridajte polievku, ozdobte plátkami avokáda a posypte slnečnicovými semienkami. Na vrch pridajte pár lístkov rukoly.



2. Pohánková polievka so špenátom a slnečnicovými semienkami

Ingrediencie:

Pohánka
Špenát
Slnečnicové semienka
Čierne korenie
Olivový olej
Biele korenie
Voda alebo zeleninový vývar

Postup:

Príprava pohánky: Pohánku opláchnite a uvarte ju vo vode alebo vývare, kým nebude mäkká (asi 15 minút).

Špenátový základ: Na panvici zohrejte olivový olej a orestujte na ňom špenát, kým nezmäkne (asi 5 minút). Uvarenú pohánku pridajte do hrnca so špenátom, zalejte zvyškom vývaru a ochuťte čiernym a bielym korením. Nechajte variť na miernom ohni ďalších 10 minút.

Servírovanie: Podávajte s posypanými slnečnicovými semienkami na vrchu pre extra chrumkavosť.

HNC66 rev 0



3. Šošovicová polievka s paradajkami a olivami

Ingrediencie:

Šošovica
Paradajky
Olivy
Olivový olej
Čierne korenie
Slnečnicové semienka
Cícer (voliteľné)



Postup:

Príprava šošovice: Šošovicu prepláchnite a varte v osolenej vode asi 20-25 minút, kým nezmäkne.
Paradajkový základ: Na panvici zohrejte olivový olej a pridajte nakrájané paradajky. Smažte, kým sa paradajky nerozpadnú na hustú omáčku.
Polievka: Uvarenú šošovicu zmiešajte s paradajkovým základom, pridajte nakrájané olivy a zalejte vodou alebo vývarom. Dochutíme čiernym korením. Varíme ďalších 10 minút.
Servírovanie: Polievku podávajte s posypanými slnečnicovými semienkami a voliteľne pridajte uvarený cícer pre bohatšiu chuť.

4. Fazuľová polievka s rukolou a paprikou

Ingrediencie:

Fazuľa borlotti
Čili paprička (voliteľné, na pikantnosť)
Paradajky
Paprika (červená)
Rukola
Sladký paprikový prášok
Čierne korenie
Olivový olej
Voda alebo zeleninový vývar

Postup:

Príprava fazule: Ak používate suchú fazuľu, namočte ju cez noc a varte do mäkka (asi 1,5 hodiny). Konzervovanú fazuľu stačí prepláchnuť.
Zeleninový základ: Na olivovom oleji orestujte nakrájanú červenú papriku a čili papričku. Pridajte nakrájané paradajky a nechajte ich variť, kým sa nerozpadnú.
Polievka: K zeleninovému základu pridajte uvarenú fazuľu a zalejte vývarom. Dochutíme čiernym korením a sladkým paprikovým práškom. Nechajte variť 20 minút.
Servírovanie: Pred podávaním pridajte rukolu na vrch polievky, ktorá jej dodá sviežosť.

HNC66 rev 0



5. Kelpová polievka s pohánkou a čiernym korením

Ingrediencie:

Kelp (morské riasy)

Pohánka

Čierne korenie

Slnečnicové semienka

Voda alebo zeleninový vývar

Olivový olej

Postup:

Príprava kelpu: Ak používate sušený kelp, namočte ho na 10 minút do teplej vody, aby zmäkol. Potom ho nakrájajte na menšie kúsky.

Pohánkový základ: Pohánku opláchnite a uvarte v zeleninovom vývare alebo vo vode.

Polievka: Pridajte kelp do pohánky a nechajte variť 10 minút, aby sa chute spojili. Dochutíme čiernym korením.

Servírovanie: Na vrch posypte slnečnicovými semienkami a jemne pokvapkajte olivovým olejom pre bohatšiu chuť.

Smoothies

1. Kiwi a Avokádo Smoothie

Ingrediencie:

2 kiwi

1 avokádo

1 banán

Šťava z 1/2 citróna

Voda alebo ľad podľa potreby

2. Jahodovo-Malinové Smoothie

Ingrediencie:

1 šálka jahôd

1/2 šálky malín

1 banán

1/2 šálky mandarínok (bez šupky)

Voda alebo ľad podľa potreby





3. Grepovo-Ananásové Smoothie

Ingrediencie:

1 grepfruit

1 šálka čerstvého ananásu

Šťava z 1/2 citróna

Slnečnicové semienka na posypanie

Ľad alebo voda podľa potreby

4. Banánovo-Špenátové Smoothie

Ingrediencie:

1 banán

Hrst' špenátu

1/2 avokáda

1 šálka vody alebo kokosovej vody

Šťava z 1/2 citróna

5. Papájovo-Guava Smoothie

Ingrediencie:

1 šálka nakrájanej papáje

1 guava (očistená a nakrájaná)

1 banán

1/2 šálky grepfruitovej šťavy

Ľad alebo voda podľa potreby



Snacky

1. Pohánkové sušienky so slnečnicovými semienkami

Ingrediencie:

Pohánka (múka alebo celé zrná)

Slnečnicové semienka

Olivový olej

Voda

Čierne korenie (na dochutenie)

Postup:

Ak máte celé zrná pohánky, zomelte ich na múku. Ak máte múku, rovno ju zmiešajte s olivovým olejom, trochou vody a slnečnicovými semienkami. Zmes dobre premiešajte, aby vzniklo cesto, ktoré môžete tvarovať. Cesto rozval'kajte na tenko a pomocou formičiek alebo noža nakrájajte na sušienky. Pečte v rúre na 180 °C asi 15-20 minút, kým sušienky nebudú chrumkavé.

HNC66 rev 0



2. Pečená cícerová pochúťka s čili paprikou

Ingrediencie:

Cícer

Čili paprička (čerstvá alebo sušená)

Olivový olej

Čierne korenie

Postup:

Uvarený cícer (alebo konzervovaný, opláchnutý) vysušte papierovou utierkou.

Na plech ho rozložte, pokvapkajte olivovým olejom a posypte čili paprikou a čiernym korením.

Pečte v rúre na 200 °C približne 25-30 minút, kým cícer nebude chrumkavý.

3. Špenátový dip s avokádom a slnečnicovými semienkami

Ingrediencie:

Špenát (čerstvý)

Avokádo

Slnečnicové semienka

Olivový olej

Šťava z 1/2 citróna

Čierne korenie

Postup:

Špenát orestujte na olivovom oleji, kým nezvädne.

V mixéri zmiešajte špenát s avokádom, citrónovou šťavou a čiernym korením, kým nedosiahnete krémovú konzistenciu.

Pridajte slnečnicové semienka na extra chrumkavosť.

Podávajte ako dip s pečenými pohánkovými plackami alebo sušienkami.

4. Sladký snack z tigrích orieškov a mandarínok

Ingrediencie:

Tigrie oriešky (pražené)

Mandarínky

Šťava z grepfruitu

Slnečnicové semienka

Postup:

Tigrie oriešky dajte do malej misky.

Vedľa si pripravte mandarínky, ošúpané a rozdelené na mesiačky.

Pokvapkajte oriešky a mandarínky šťavou z grepfruitu.

Posypte slnečnicovými semienkami a podávajte ako svieži, ľahký snack.



2. Avokádovo-Cícerový Guacamole s Paprikou

Ingrediencie:

1 avokádo
1 šálka uvareného cíceru
Červená paprika (nakrájaná na malé kúsky)
Šťava z 1/2 citróna
Čierne korenie
Olivový olej
Slnečnicové semienka (na posypanie)

Postup:

Rozpučte avokádo a cícer spolu v miske.
Pridajte nakrájanú červenú papriku a citrónovú šťavu.
Dochutíme čiernym korením a jemne premiešame.
Podávajte guacamole ako dip so zeleninovými tyčinkami alebo pečenými pohánkovými plackami.
Na vrch posypte slnečnicovými semienkami pre extra chrumkavosť.

