

# Kuřecí karbanátky s brokolicí

**Kuřecí karbanátky s brokolicí** jsou zdravým obědem nebo večeří pro vaši rodinu. Obsahují samé dobré věci, které vám rozhodně neponičí vaše křivky. **Kuřecí karbanátky s brokolicí** jsou výborné i na cesty, protože se dobře skladují a zůstávají dlouho jako čerstvé. Spolu s brokolicí do sebe také dostanete dávku hořčíku, železa a vitamínu C pro zdraví vašeho těla. V kombinaci s kuřecím masem přijmete také dostatek bílkovin a minimum sacharidů, což je v případě, že hubnete výborné.

- **Doba přípravy: 20 min**
- **Doba pečení: 15 min**
- **Potřebné nádobí: hrnec a pánev (nebo trouba)**
- **Počet porcí: min 5**
- 1 menší brokolice a 350 g kuřecího masa
- sůl

## Příprava kuřecího a brokolice

- Kuřecí maso nakrájíme na kostičky
- Brokolici oddělíme na menší části
- Do hrnce dáme vařit vodu, osolíme – přidáme kuřecí maso a vaříme 10 min
- Ke kuřecímu přidáme brokolici a vaříme dalších 5 min
- Vodu slijeme a necháme kuřecí s brokolicí důkladně okapat v cedníku

**Uvařené maso a brokolici necháme chvíli zchladnout**, abychom nepracovali s horkým. **Kuřecí karbanátky s brokolicí** vám budou lépe držet pohromadě a budou pevnější. A teď se pustíme do přípravy směsi na karbanátky.

Do mixéru šoupneme brokolici a kuřecí maso a **rozmixujeme (několikrát promixneme) na hrubší směr**, hlavně ne na kaši! Rozmixovanou směs dáme do mísy, kde si pohrajeme s dochucením.

Do již rozmixované směsi v mixéru přidáme tyto ingredience a důkladně směs promícháme.

- 1 vajíčko
- 1 lžíce parmezánu
- 1 lžíce celozrnné mouky
- 2 lžíce krupice
- sůl, pepř
- česnek

**Z promíchané směsi vytvarujeme karbanátky, asi 1,5 cm široké a dáme je do zlatova opéci na pánev** nebo na (kontaktní) gril bez vroubkování. Na troše oleje opečeme z obou stran do zlatova. Pokud se vám budou **kuřecí karbanátky s brokolicí** rozpadat nebo nebudou držet tvar, přidejte mouku nebo krupici, tím se vám zpevní konzistence, ale když se před mixováním zbavíte dostatečné vody, bude vše ok 😊

# Medovo-hořčičný dresink na salát

Kvalitní a poctivý **domácí dresink** je základem každého povedeného salátu. Naučím Vás, jak správně dochutit salát a zároveň si nezničit svoje křivky. Tento **medovo-hořčičný dresink** se hodí skoro ke každému salátu a navíc se dá přidáním pár dalších ingrediencí modifikovat.

**Doba přípravy: 5 min**

- **Potřebné nádobí: nádoba a míchátko**
- **Počet porcí: na několik porcí do zásoby**

## INGREDIENCE NA MEDOVO-HOŘČIČNÝ DRESINK NA SALÁT

**Nejprve začneme smícháním vody a medu**, aby se nám dobře rozpustilo. Pak pokračujeme vmícháním dalších ingrediencí.

- cca 100 ml voda + 1 lžíce medu
- 1 lžíce – francouzská hořčice
- 1 lžička – hrubozrnná hořčice
- sůl & pepř
- 1/2 lžičky salátového koření

## Tvaroh s ovocem

**Doba přípravy: 10 min**

- **Potřebné nádobí: nádoba a mixér nebo metla**
- **Počet porcí: 4 porce**

## Ingredience:

2 tvarohy

1 zakysaná smetana

Ovoce – dle sezóny nebo z vlastních zásob

Med nebo javorový sirup, nebo jakékoliv oblíbené sladidlo

Smícháme 2 tvarohy a zakysanou smetanu do hladka (mixér na malé otáčky) – přidáme sladidlo podle chuti. Dáme do misek a přidáme ovoce – dle chuti. Můžeme dozdobit čokoládou, polevou, ... 😊