

✓ Po roce Vánoce...

Je sice teprve začátek prosince, ale výlohy jsou plné vánočních ozdob a řetězů, ulice jsou vyzdobené, v mnohých domácnostech už vrcholí předvánoční úklid a z oken se line vůně prvního vánočního cukroví.

Vánoce jsou svátky klidu a pohody - a také plných stolů. Každý druhý u nás má zvýšenou hladinu cholesterolu a více než 50 % Čechů má hmotnost vyšší než odborníci doporučují, takže určitá dietní omezení se mohou týkat téměř každého z nás. A Vánoce se tak pro mnohé stávají noční můrou. Jak tomu zabránit, a přesto si Vánoce užít?

Začít můžeme už teď! Pro přípravu vánočního cukroví použijeme vhodnější druhy těst – bílkové, vločkové, mrkvové. Velmi lehce snížíme energetické hodnoty cukroví nepečeného, když místo másla použijeme rostlinný tuk, a to i nízkotučný. Ačkoli tato změna výrazně ovlivní kalorickou hodnotu cukroví, nemá žádný vliv na chuť, takže naše chuťové buňky si ničeho nevšimnou. Nevěříte? My jsme to otestovali - a je to tak!

Kokosové kuličky

Suroviny (na 30 ks): 160g másla/Hery/Flory Light, 480g moučkového cukru, 120g kakaa, 200g kokosové moučky (strouhaného kokosu), 4 bílky (z menších vajec), kokos na obalení

Příprava: Přísady dobře prohněteme a z vytvořené hmoty tvoříme menší kuličky, které obalujeme v kokosu.

Energetická hodnota

	dávka	1 kulička
z másla	5277 kcal	176 kcal
z Hery	5191 kcal	173 kcal
z Flory Light	4696 kcal	157 kcal

✓ Vánoce tradičně, a přesto jinak

Jednou z nejdůležitějších součástí Vánoc je jistě Štědrý večer a štědrovečerní večeře. Všichni si asi už umíme představit lehčí a dietnější variantu smaženého kapra s bramborovým salátem. Ale další možností, jak odlehčit vánoční menu, a přesto si pochutnat, je dopřát si něco netypického. Vánoční jídla mají svou tradici, která se týká zejména použitých surovin. Z koření je to hřebíček, skořice, anýz apod., tradiční je samozřejmě ryba nebo jiné maso (ryba se na našich štědrovečerních stolech začala objevovat až ve 20. století), ovoce (dnes máme na výběr nepřeberné množství, včetně druhů exotických), houby aj. Použijeme-li tedy tyto suroviny, byť v trochu nezvyklých kombinacích, tradici zachováme, ale pokrm sám o sobě bude modernější, lehčí, zdravější a mnohdy i dietnější. Nabízíme Vám tedy tip na neobvyklé štědrovečerní menu připravené z obvyklých vánočních surovin:

Předkrm: **Houbový kaviár**

Suroviny na 4 porce: 500g různých druhů hub (mražené, zavažené), 2 mladé cibule, 10g olivového oleje Bertolli, sůl, pepř, 100g bílého jogurtu, 10g Flory Light, plátky tmavého chleba, listy salátu

Postup: Očištěné a omyté houby (mražené, zavažené) nakrájíme na drobné kousky, vhodíme na rozpálený olej a krátce opečeme. Jemně pokrájenou cibuli necháme zesklivatět na oleji, přidáme k ní houby a společně krátce dusíme. Necháme vychladnout. Ochutíme solí, špetkou pepře a vmícháme bílý jogurt a Floru Light. Podáváme na opečeném tmavém chlebu doplněné listovým salátem.

Hlavní chod: **Treska v bylinkové omáčce s lehkým bramborovým salátem**

Suroviny na 4 porce: 4 porce tresky, 20g olivového oleje Bertolli, sůl, pepř, 2 lžičce sekaných bylinek;

400g brambor vařených ve slupce, 1 cibule, 100g vařená mrkev, 100g mraženého luskového hrášku, sůl, pepř, 20 ml olivového oleje Bertolli Extra Vergine;

omáčka: 125 ml suchého bílého vína, 125 ml Romy Cremefine Zakysaného krému, 1 lžičce Flory s vlákninou, 2 lžičce sekaných bylinek, sůl, pepř;

Rybí várka na tresku: 300 ml bílého vína, 1 mrkev, 1 cibule, divoké koření (celý pepř, bobkový list, nové koření), pár snítek bylinek

Příprava: Nejprve si připravíme omáčku: 125 ml bílého vína svaříme za stálého míchání s Ramou Cremefine Zakysaným krémem, přidáme bylinky, osolíme, a zamícháme, na závěr zjemníme Florou s vlákninou.

Společně svaříme 300 ml vína, přidáme mrkev, cibuli a divoké koření. Do várky (zhotoveného vývaru) vložíme porce ryby obalené v sekaných bylinkách, soli a pepři a zakápneme olivovým olejem Bertolli. Vaříme 10 minut. Rybu po uvaření z vývaru vyndáme a dáme na mísu. Podáváme s omáčkou a lehkým bramborovým salátem, který připravíme z vařených brambor, které oloupeme a společně s mrkví nakrájíme nahrubo, přidáme rozmražené lusky a jemně krájenou cibuli. Ochutíme solí, pepřem a olivovým olejem Bertolli a vše důkladně promícháme.

Dezert: **Ovocný salát s punčem**

Suroviny na 4 porce: 2 sladké pomeranče, 2 banány, 2 menší sladkokyselá jablka

1 menší oranžový meloun galio, 30 ml punče, šťáva z 1 citrónu

Postup: Banány nakrájíme na kolečka, pomeranče a jablka na trojúhelníčky, meloun vykrajujeme čajovou lžičkou na mističkovité tvary. Přidáme punč a citrónovou šťávu. Vše dobře promícháme a necháme vychladit.

Další menu najdete na www.flora.cz