



VAŘÍME Z LUŠTĚNIN

RECEPTOVÁ INSPIRACE





VAŘÍME Z LUŠTĚNIN

RECEPTOVÁ INSPIRACE

ČOČKOVÁ POLÉVKA	4-5
PEČENÁ CIZRNA S CIBULKOU	6-7
SALÁT S CIZRNOU, AVOKÁDEM A SÝREM FETA	8-9
PEČENÁ BRAMBORA	10-11
PLNĚNÉ BATÁTY PO MAROCKU	12-13
CHILLI CON CARNE	14-15
ČOČKOVÉ BOLOGNESE	16-17
CIZRNOVÉ KULIČKY	18-19
ČOČKOVÉ KULIČKY	20-21
BROOKIE S BÍLÝMI FAZOLEMI	22-23
INDICKÉ ČOČKOVÉ KARI S RÝŽÍ	24-25





ČOČKOVÁ POLÉVKA

Ingredience pro 4 osoby:

1 cibule
1 středně velká mrkev (50–60 g)
1 středně velká kořenová petržel (50–60 g)
2 lžíce oleje (olivový nebo řepkový)
2–3 stroužky česneku
700 ml zeleninového vývaru nebo vody
1 středně velká brambora (asi 120 g před oloupaním)
2 bobkové listy
½ lžičky sušeného tymiánu
Sůl
Pepř
1 balení čočky Bonduelle Vapeur
Majoránka

Postup:

1. Cibuli, oloupanou mrkev a petržel nakrájíme na drobné kostičky.
2. V hrnci rozehejeme olej a zeleninu za občasného míchání opékáme na středním stupni asi 5 minut, dokud nezačne chytat zlatavou barvu.
3. K zelenině přidáme najemno nakrájený česnek a mícháme pár sekund, aby se rozvoněl. Zalijeme vývarem nebo vodou.
4. Bramboru oloupeme, nakrájíme na malé kostičky a přidáme do hrnce. Přidáme také bobkový list, tymián, sůl a pepř. Vaříme, dokud zelenina nezměkne. Bude to trvat asi 15 minut.
5. Z čočky odebereme asi ⅓ stranou a zbytek vsypeme do polévky. Vaříme asi 2 minuty.
6. Z hrnce vyndáme bobkový list a pak polévku rozmixujeme ponorným mixérem. Přidáme do polévky zbytek čočky, špetku majoránky, promícháme a máme hotovo.
7. BON APPÉTIT!



30 min



4 porce



složitější recept



OPEČENÁ CIZRNA S CIBULKOU

Ingredience pro 4 osoby:

1 plechovka cizrny Bonduelle Vapeur (425 ml)
3 polévkové lžíce cibulky, smažené
3 polévkové lžíce parmazánu, strouhaného
Máslo
Sůl

Postup:

1. Cizrnu prohříváme na másle tak dlouho, dokud se na ní nezačnou objevovat tmavé skvrnky.
2. Poté přidáme dehydrovanou smaženou cibulku, promícháme, osolíme a zasypeme parmazánem.
3. BON APPÉTIT!



CIZRNA

Obsahuje velkou dávku vitamínu B6, který je důležitý pro psychickou pohodu a radost ze života. Velmi dobře působí také na imunitu, nervovou soustavu, cévy, kosti a trávicí ústrojí. Cizrna je skvělým zdrojem rostlinných bílkovin.



15 min



4 porce



jednoduchý recept



SALÁT S CIZRNOU, AVOKÁDEM A SÝREM FETA

Ingredience pro 4 osoby:

1 zralé avokádo
250 g cizrny Bonduelle
150 g zlaté kukuřice Bonduelle
50 g sýra feta na posypání
1 stroužek česneku
Šťáva z půlky citronu
Pár kapek olivového oleje
Drcený pepř, nejlépe barevný

Postup:

1. Cizrnu scedíme a propláchneme studenou vodou. Pak ji smícháme s kukuřicí.
2. Avokádo rozkrojíme, vyjmeme pecku a nakrájenou dužinu přidáme k cizrně.
3. Promícháme, zakápneme citronem, přidáme rozmačkaný česnek, pepř a pár kapek olivového oleje.
4. Navrch nastrouháme sýr feta. Těsně před konzumací vše promícháme.
5. Podáváme s domácím chlebem, celozrnnou bagetkou nebo listovým salátem.
6. BON APPÉTIT!

PROSPÍVAJÍ NAŠEMU ZDRAVÍ

Luštěniny mají díky svému složení řadu příznivých účinků, a to zejména na kardiovaskulární systém a trávicí trakt. Jejich pravidelná konzumace přispívá také k prevenci vzniku nádorových onemocnění a snižuje riziko vzniku diabetu II. typu a dalších onemocnění.



20 min



4 porce



jednoduchý recept

PEČENÁ BRAMBORA



30 min



4 porce



složitější recept

Ingredience pro 4 osoby:

4 větší brambory (jedna cca 250 gramů)
1–2 lžičky olivového oleje
1 polévková lžíce soli
2 konzervy Bon Menu Mild Tomato
1 polévková lžíce olivového oleje
1 cibule
2 stroužky česneku
Chilli paprička (lze vynechat)
2 polévkové lžíce cukru
1 čajová lžička anglické nebo dijonské hořčice
Ocet balzamiko
Worcesterská omáčka
Pepř
100 g čedaru, pažitka nebo jarní cibulka

Postup:

1. Troubu předehřejeme na 200 °C a vložíme do ní mřížku. Brambory velmi pečlivě omyjeme a poté papírovou utěrkou nebo čistou látkovou utěrkou utřeme dosucha. Rukama je pomastíme olejem tak, aby na nich byl jen velmi tenký souvislý film. Poté do nich vetřeme sůl.
2. Naskládáme je na mřížku do horké trouby a takto pečeme přibližně hodinu (záleží na velikosti brambor, toto platí o bramborách velikosti zhruba 8 cm), až je slupka zlatavá a křupavá.
3. Mezitím připravíme fazole. Na oleji osmahneme jemně nakrájenou cibuli do světle žluta. Přidáme nasekaný česnek a případně jemně nakrájenou chilli papričku, osmahneme. Přisypeme cukr a necháme ho rozpustit na karamel. Přilijeme fazole. Vmícháme hořčici a společně povaříme 15–20 minut, až se vše spojí a omáčka zhoustne. Dochutíme balzamikem, worcesterskou omáčkou a pepřem.
4. Upečené brambory přendáme na plech pokrytý papírem na pečení, nařízneme a naplníme fazolovou směsí. Posypeme čedarem, který jsme nastrouhali na hrubším struhadle, a dáme do trouby na dalších 10 minut, až se sýr rozpustí a začne zlátnout.
5. Brambory servírujeme horké, posypané pažitkou nebo jarní cibulkou.
6. BON APPÉTIT!



ČERVENÉ FAZOLE

Mají nízkou kalorickou hodnotu, přesto skvěle zasytí a dodají energii. Jsou skvělým zdrojem rostlinné bílkoviny a vlákniny, což jsou dvě tajemství pro zdravou váhu. Jejich pravidelná konzumace dodá tělu množství minerálů pro krásnou pleť a silné kosti.



PLNĚNÉ BATÁTY PO MAROCKU

Ingredience pro 2 osoby:

4 batáty, omyté a vydrhnuté
2 lžíce rostlinného oleje
3 mrkve, nastrouhané nahrubo
1 velká hrst špenátu nebo kadeřávku
1 malá hrst rozinek sultánek
3 balení cizrny Bon Menu Morocco
Hrst máty nakrájené nadrobno
Hrst koriandru nasekaného nahrubo
Lžička jogurtu
Sůl a koření

Postup:

1. Troubu předehřejeme na 200 °C. Batáty několikrát propíchneme vidličkou nebo nožem, dáme je na plech nebo do pekáčku vyloženého pečicím papírem, vložíme do trouby a pečeme zhruba 45 minut, aby byly měkké.
2. V pánvi rozejdeme olej a opečeme na něm mrkve a rozinky. Vyjmeme, dáme do misky a do pánve vsypeme špenát nebo kadeřávek, zprudka jej opečeme, jen aby lehce zavadl. Přidáme k mrkvi s rozinkami. Ohřejeme cizrnu Bon Menu Morocco a vmícháme též ke zbytku do pánve. Směs promícháme, dochutíme solí a pepřem.
3. Upečené batáty svrchu nařízneme a zmáčkeme tak, že budeme tlačít protilehlé konce proti sobě, tak se naše sladká brambora otevře. Vnitřek rozmačkáme částečně vidličkou a do vzniklého prostoru naneseeme připravenou směs.
4. Navrch dáme lžici jogurtu, osolíme a posypeme mátou a koriandrem.
5. BON APPÉTIT!

OBSAHUJÍ HODNĚ BÍLKOVIN A JSOU BOHATÉ NA VLÁKNINU

Obsah bílkovin v luštěninách se pohybuje okolo 20 g na 100 g suchých semen. Výjimkou jsou sójové boby, ve kterých je bílkovin ještě dvakrát tolik. Luštěniny obsahují poměrně vysoké množství vlákniny, což má řadu pozitivních účinků na naše trávení a různé metabolické procesy v organismu.



30 min



2 porce



složitější recept



CHILLI CON CARNE

Ingredience pro 2 osoby:

1 balení Bonduelle Bon Menu Mexicana (425 ml)
 3–4 velké tortilly
 3 rajčata
 1–2 chilli papričky, podle chuti
 1 bílá cibule
 1 stroužek česneku
 350 g mletého hovězího masa
 ¾ čajové lžičky mleté sladké papriky
 ½ čajové lžičky mletého kmínu
 ½ čajové lžičky mletého koriandru
 3–4 větvičky oregana
 Sůl a pepř
 Olej
 Volitelné ingredience: avokádo, zakysaná smetana, čerstvý koriandr

Postup:

1. Oloupanou cibuli a česnek nakrájíme.
2. Rajčata zbavíme slupky blanšírováním a následně také nakrájíme na malé kousky. Chilli papričky nakrájíme na drobno.
3. Na pánev dáme malé množství oleje. Přidáme cibuli, chilli a orestujeme. Přimícháme česnek.
4. Přidáme maso a smažíme cca 7–8 minut, dokud nezměkne.
5. Přidáme nakrájená rajčata a přivedeme k varu. Přidáme červené fazole s kukuřicí Bonduelle Bon Menu Mexicana. Promícháme, snížíme teplotu a ještě povaříme cca 5 minut.
6. Opeříme dle chuti a přidáme oregano. Následně odložíme stranou.
7. Z tortill vykrojíme kolečka o průměru cca 10–11 cm, tak aby nám pasovala do formy na muffiny.
8. Do takto připravených košíčků vložíme připravenou masovou směs a pečeme v troubě cca 10–15 minut při teplotě 180 °C. Můžeme ještě ozdobit avokádem, smetanou a čerstvým koriandrem.



30 min



2 porce



složitější recept



ČOČKOVÉ BOLOGNESE

Ingredience pro 3–4 osoby:

- 1 střední cibule, nakrájená na malé kousky
- 1 střední mrkev, jemně nastrouhaná
- 2 plechovky čočky, okapané a umyté (nebo 500 gramů vařené čočky)
- 1 ½ lahve rajčatového protlaku (nebo 3–4 plechovky)
- Mletý černý pepř
- Čerstvé nebo sušené italské zelené bylinky (např. bazalka, oregano, tymián, rozmarýn)
- 3–4 polévkové lžíce lahůdkového sušeného droždí (volitelné, ale přidává příjemnou chuť a trochu krémovost)
- Sůl podle chuti
- 1 balení celozrnných špaget

Postup:

1. Předehřejeme pánev na středně vysokou teplotu, poté orestujeme cibuli (na troše oleje, popř. možné bez oleje). Po pár minutách přidáme nastrouhanou mrkev se špetkou soli a necháme 5–10 minut vydusit.
2. Přidáme čočku, rajčatový protlak a bylinky. Vaříme několik minut a podle chuti dochutíme trochou soli a pepře.
3. Na závěr přidáme lahůdkové sušené droždí a podáváme čerstvé s uvařenými celozrnnými těstovinami. Na poslední 3 minuty můžeme přidat i několik hrstí baby špenátu.

NEOBSAHUJÍ PŘÍLIŠ TUKU

Celkový obsah tuku v luštěninách je nízký, a to do 5 %. Výjimkou je sója, která obsahuje okolo 20 % tuku. Výhodou však je, že tuk obsažený v luštěninách má příznivé složení, a to díky vhodným mastným kyselinám a dalším látkám, které se v luštěninách vyskytují společně s tuky – např. fosfolipid lecitin nebo rostlinné steroly.



35 min



3–4 porce



jednoduchý recept



CIZRNOVÉ KULIČKY

Ingredience na 20 kuliček:

- 1 balení cizrny Bonduelle Vapeur
- 5 datlí Medjool (100 g vypeckovaných nebo 100 g datlové pasty)
- 4 polévkové lžíce arašídového másla = 80–100 g (nebo jiného oblíbeného druhu)
- ½ čajové lžičky skořice
- Kokos a kakao podle chuti na obalení

Postup:

1. Cizrnu Bonduelle Vapeur vyklopíme do cedníku, propláchneme a dobře otřepeme od vody.
2. Cizrnu spolu s datlovou pastou, ořechovým máslem a skořicí společně rozmixujeme.
3. Z hmoty vytvarujeme kuličky, které obalujeme v kokosu či kakau dle chuti. Pokud je hmota příliš teplá a měkká, vložíme ji na hodinu do lednice.
4. Hotové kuličky skladujeme v lednici, kde vydrží zavřené v krabici asi 2 týdny.
5. BON APPÉTIT!

PESTRÝ SORTIMENT

Luštěniny jsou na trhu dostupné v sušeném stavu, předvařené nebo konzervované či mražené. Výhodou například těch konzervovaných je fakt, že se nemusí den předem namáčet a vy je můžete konzumovat okamžitě. Nemusíte se také bát toho, že by neměly dostatek vitaminů nebo živin. Správným zpracováním, například v případě našich produktů Vapeur si díky speciální metodě upravování na páře luštěniny zachovají všechny své živiny, chuť i barvu.



20 min



6 porcí



jednoduchý recept





ČOČKOVÉ KULIČKY

Ingredience pro 4 osoby:

1 plechovka čočky Bonduelle Vapeur (425 ml)
2 vejce
200 g ricotty
60 g strouhanky
30 g jemně strouhaného parmazánu
1 velký stroužek česneku
2 polévkové lžíce jemně nasekané petržele
1 polévková lžíce lístků čerstvého tymiánu
Sůl, čerstvě namletý pepř

Postup:

1. Pomocí mixéru rozmixujeme čočku Bonduelle Vapeur dohladka, přidáme mírně prošlehaná vejce, ricottu, parmazán, prolisovaný stroužek česneku, bylinky, sůl a pepř a dobře promícháme.
2. Na závěr vmícháme strouhanku a necháme cca 20 minut odležet.
3. Z čočkové směsi tvoříme středně velké kuličky, které smažíme na malém množství řepkového oleje dozlatova nebo pečeme nasucho v troubě rozpálené na 200 °C na plechu vyloženém pečicím papírem cca 15–20 minut.
4. Kuličky podáváme s tvarohovým dipem s bylinkami, pestem alla genovese nebo je lze použít spolu s dipem a zeleninou jako náplň do pita chleba.
5. BON APPÉTIT!



30 min



4 porce



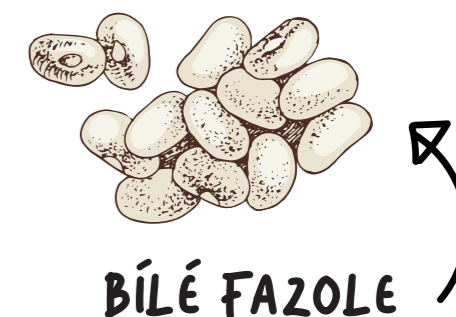
jednoduchý recept



BROOKIE S BÍLÝMI FAZOLEMI

Postup:

1. Troubu předehřejeme na 180 °C. Pečicí formu o velikosti 23 × 23 cm vyložíme pečicím papírem.
2. Připravíme si cookie těsto. Změklé máslo vyšleháme s cukrem do pěny. Zašleháme vejce. Ve vedlejší misce promícháme mouku, prášek do pečiva a sůl. Sypkou směs s nasekanou čokoládou nebo čokopecami zapracujeme do máslové směsi. Těsto rozetřeme do připravené formy pomocí stěrky. Můžeme si pomoci i navlhčenýma rukama.
3. Dále si připravíme těsto na brownies. Čokoládu s mlékem rozpustíme ve vodní lázni nebo v troubě.
4. Fazole slijeme do cedníku. Prolijeme miskou vody a zatřese, abychom fazole zbavili co nejvíce vody. Nasypeme do mixéru a důkladně rozmixujeme. Přidáme vejce a cukr. Mixujeme 1 až 2 minuty, dokud nezískáme pěnovou směs. Odlijeme $\frac{2}{3}$ těsta do mísy. Do zbylé $\frac{1}{3}$ v mixéru přidáme rozpuštěnou čokoládu a mixujeme, dokud se čokoláda s fazolovou směsí důkladně nepropojí. Poté přelijeme do mísy k odebrané části fazolového těsta. Přidáme nasekané ořechy, kypřicí prášek a vanilkový extrakt. Důkladně promícháme.
5. Brownie těsto nalijeme na cookie těsto. Posypeme ořechy a čokoládou. Vložíme do trouby vyhřáté na 180 °C a pečeme 35–40 minut.
6. Necháme alespoň půl hodiny zchladnout a pak nakrájíme na čtverce.
7. BON APPÉTIT!



Obsahují velké množství rostlinných bílkovin pro tvorbu svalové hmoty i zdravého hormonálního systému. Díky spoustě minerálních látek a antioxidantů chrání naše buňky před poškozením oxidačním stresem při velké sportovní zátěži.

Na cookie těsto budete potřebovat:

120 g másla
120 g třtinového cukru
1 vejce
160 g mouky
1 lžička kypřicího prášku do pečiva
100 g hořké čokolády na kousky nebo čokopecíček
1 špetka soli

Na brownie těsto budete potřebovat:

1 balení fazolí Bonduelle Vapeur Cannellini (425 ml)
150 g hořké čokolády (70 %)
50 g třtinového cukru
50 ml mléka dle vašeho výběru
2 vejce
1 hrst pekanových, lískových nebo jiných ořechů dle vašeho výběru (50 g)
2 lžičky kypřicího prášku do pečiva
1 polévková lžice vanilkového extraktu nebo pasty

Na posypání:

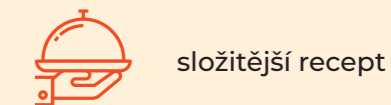
Hrst ořechů dle vašeho výběru
Hrst čokolády na kousky nebo čokopecíček (bílá, tmavá nebo mix čokolád)



35 min



4 porce



složitější recept

INDICKÉ ČOČKOVÉ KARI S RÝŽÍ

Ingredience pro 2 osoby:

1 balení Bon Menu India
160 g rýže (2 porce)
Jarní cibulka

Postup:

1. Uvaříme rýži dle pokynů.
2. Na pánvičce nebo v mikrovlnné troubě prohřejeme Bon Menu India.
3. Servírujeme rýži s Bon Menu India a posypeme nakrájenou jarní cibulkou.



OBSAHUJÍ VITAMÍNY A ANTIOXIDANTY

V luštěninách najdeme celou řadu vitaminů, a to hlavně vitaminy rozpustné ve vodě. Ve významném množství je zastoupen především vitamin B9 (kyselina listová) a vitamin B6 (pyridoxin), ale i další vitaminy skupiny B s výjimkou vitaminu B12. Luštěniny oceníme i díky obsahu antioxidantů. Jedná se zejména o polyfenoly, které mají kromě antioxidační aktivity pravděpodobně i další příznivé účinky na lidský organismus. Mohou působit protizánětlivě i jako prevence vzniku rakoviny a aterosklerózy. Luštěniny jsou také bohatým zdrojem minerálních látek, zejména draslíku, fosforu, vápníku, mědi, železa a zinku.



25 min



2 porce



jednoduchý recept



DOBROU CHUŤ!

PRO VÍCE INSPIRACE NÁS SLEDUJTE NA SOCIÁLNÍCH SÍTÍCH



[bonduelle.cz](https://www.bonduelle.cz)



[Bonduelle](https://www.facebook.com/Bonduelle)

www.bonduelle.cz