



VARÍME ZO STRUKOVÍN

RECEPTOVÁ INŠPIRÁCIA





VARÍME ZO STRUKOVÍN

RECEPTOVÁ INŠPIRÁCIA

ŠOŠOVICOVÁ POLIEVKA	4-5
PEČENÝ CÍCER S CIBULKOU	6-7
ŠALÁT S CÍCEROM, AVOKÁDOM A FETA SYROM	8-9
PEČENÝ ZEMIAK	10-11
PLNENÉ BATATY PO MAROCKY	12-13
CHILLI CON CARNE	14-15
ŠOŠOVICOVÉ BOLOGNESE	16-17
CÍCEROVÉ GULÔČKY	18-19
ŠOŠOVICOVÉ GULÔČKY	20-21
BROOKIE S BIELOU FAZUĽOU	22-23
INDICKÉ ŠOŠOVICOVÉ KARÍ S RYŽOU	24-25





ŠOŠOVICOVÁ POLIEVKA

Ingrediencie pre 4 osoby:

1 cibuľa
1 stredne veľká mrkva (50 – 60 g)
1 stredne veľký koreňový petržlen (50 – 60 g)
2 lyžice oleja (olivového alebo repkového)
2 – 3 strúčiky cesnaku
700 ml zeleninového vývaru alebo vody
1 stredne veľký zemiak (asi 120 g pred ošúpaním)
2 bobkové listy
½ lyžičky sušeného tymianu
Soľ
Korenie
1 balenie šošovice Bonduelle Vapeur
Majorán

Postup:

1. Cibuľu, ošúpanú mrkvu a petržlen nakrájame na drobné kocôčky.
2. V hrnci rozohrejeme olej a zeleninu za občasného miešania opekáme na strednom stupni asi 5 minút, kým nezačne chytať zlatú farbu.
3. K zelenine pridáme najemno nakrájaný cesnak a miešame pár sekúnd, aby sa rozvoňal. Zalejeme vývarom alebo vodou.
4. Zemiak ošúpeme, nakrájame na malé kocôčky a pridáme do hrnca. Pridáme aj bobkový list, tymian, soľ a korenie. Varíme, kým zelenina nezmäkne. Bude to trvať asi 15 minút.
5. Zo šošovice odoberieme asi ⅓ bokom a zvyšok vsypeme do polievky. Varíme približne 2 minúty.
6. Z hrnca vyberieme bobkový list a potom polievku rozmixujeme ponorným mixérom. Pridáme do nej zvyšok šošovice, štipku majoránu, premiešame a máme hotovo.
7. BON APPÉTIT!



30 min



4 porcie



zložitejší recept



PEČENÝ CÍČER S CIBUĽKOU

Ingrediencie pre 4 osoby:

1 plechovka cíčera Bonduelle Vapeur (425 ml)
3 polievkové lyžice smaženej cibulky
3 polievkové lyžice strúhaného parmezánu
Maslo
Soľ

Postup:

1. Cícer prehrejeme na masle tak dlho, kým sa na ňom nezačnú objavovať tmavé škvrnky.
2. Potom pridáme dehydrovanú smaženú cibulku, premiešame, osolíme a posypeme parmezánom.
3. BON APPÉTIT!



Obsahuje veľkú dávku vitamínu B6, ktorý je dôležitý pre psychickú pohodu a radosť zo života. Veľmi dobre pôsobí aj na imunitu, nervovú sústavu, cievy, kosti a tráviace ústrojenstvo. Cícer je skvelým zdrojom rastlinných bielkovín.



15 min



4 porcie



jednoduchý recept



ŠALÁT S CÍCEROM, AVOKÁDOM A FETA SYROM

Ingrediencie pre 4 osoby:

1 zrelé avokádo
250 g cícera Bonduelle
150 g zlatej kukurice Bonduelle
50 g feta syra na posypanie
1 strúčik cesnaku
Šťava z polovice citróna
Pár kvapiek olivového oleja
Drvené korenie, najlepšie farebné

Postup:

1. Cícer scedíme a prepláchneme studenou vodou. Potom ho zmiešame s kukuricou.
2. Avokádo rozkrojíme, vyberieme kôstku a vydlabanú dužinu pridáme k cíceru a kukurici.
3. Premiešame, pokvapkáme citrónom, pridáme roztláčený cesnak, korenie a pár kvapiek olivového oleja.
4. Navrch nastrúhame feta syr. Tesne pred konzumáciou všetko premiešame.
5. Podávame s domácim chlebom, celozrnnou bagetkou alebo listovým šalátom.
6. BON APPÉTIT!

PROSPIEVAJÚ NÁŠMU ZDRAVIU

Strukoviny majú vďaka svojmu zloženiu celý rad priaznivých účinkov, a to predovšetkým na kardiovaskulárny systém a tráviaci trakt. Ich pravidelná konzumácia prispieva tiež k prevencii vzniku nádorových ochorení a znižuje riziko vzniku diabetu II. typu a ďalších ochorení.



20 min



4 porcie



jednoduchý recept

PEČENÝ ZEMIAK



30 min



4 porcie



zložitejší recept

Ingrediencie pre 4 osoby:

4 väčšie zemiaky (jeden cca 250 gramov)
1 – 2 lyžičky olivového oleja
1 polievková lyžica soli
2 konzervy Bon Menu Mild Tomato
1 polievková lyžica olivového oleja
1 cibuľa
2 strúčiky cesnaku
Čili paprička (je možné vynechať)
2 polievkové lyžice cukru
1 čajová lyžička anglickej alebo dijonskej horčice
Balzamikový ocot
Worcesterská omáčka
Korenie
100 g čedaru, pažitka alebo jarná cibuľka

Postup:

1. Rúru predhrejeme na 200 °C a vložíme do nej mriežku. Zemiaky veľmi starostlivo umyjeme a potom ich papierovou utierkou alebo čistou látkovou utierkou utrieme dosucha. Rukami ich pomastíme olejom tak, aby na nich bol len veľmi tenký súvislý film. Potom do nich vtrieme soľ.
2. Naukladáme ich na mriežku do horúcej rúry a takto pečieme približne hodinu (záleží na veľkosti zemiakov, toto platí o zemiakoch s veľkosťou zhruba 8 cm), až je šupka zlatistá a chrumkavá.
3. Zatiaľ si pripravíme fazuľu. Na oleji osmažíme jemne nakrájanú cibuľu do bledožlta. Pridáme nasekaný cesnak a prípadne najemno nakrájanú čili papričku, osmažíme. Prisypeme cukor a necháme ho rozpustiť na karamel. Prilejeme fazuľu. Vmiešame horčicu a spolu povaríme 15 – 20 minút, aby sa všetko spojilo a omáčka zhustla. Dochutíme balzamikovým octom, worcesterskou omáčkou a korením.
4. Upečené zemiaky preniesieme na plech pokrytý papierom na pečenie, narežeme a naplníme fazuľovou zmesou. Posypeme čedarom, ktorý sme nastrúhali na hrubšom strúhadle, a dáme do rúry na ďalších 10 minút, kým sa syr rozpustí a sfarbí dozlatista.
5. Zemiaky servírujeme horúce, posypané pažitkou alebo jarnou cibuľkou.
6. BON APPÉTIT!



ČERVENÁ FAZUĽA

Má nízku kalorickú hodnotu, napriek tomu skvele zasýti a dodá energiu. Je skvelým zdrojom rastlinnej bielkoviny a vlákniny, čo sú dve tajomstvá pre zdravú hmotnosť. Jej pravidelná konzumácia dodá telu množstvo minerálov pre krásnu pleť a silné kosti.



PLNENÉ BATATY PO MAROCKY

Ingrediencie pre 2 osoby:

- 4 bataty, umyté a vydrhnuté
- 2 lyžice rastlinného oleja
- 3 mrkvy, nastrúhané nahrubo
- 1 veľká hršť špenátu alebo kučeravého kelu
- 1 malá hršť sultánok
- 3 balenia šošovice Bon Menu Morocco
- Hršť mäty nakrájanej nadrobno
- Hršť koriandra nasekaného nahrubo
- Lyžička jogurtu
- Sol' a korenie

Postup:

1. Rúru predhrejeme na 200 °C. Bataty niekoľkokrát prepichnete vidličkou alebo nožom, dáme ich na plech alebo na pekáč vyložený papierom na pečenie, vložíme do rúry a pečieme zhruba 45 minút, aby boli mäkké.
2. Na panvici rozohrejeme olej a opečieme na ňom mrkvy a hrozienka. Vyberieme, dáme do misky a na panvicu vsypeme špenát alebo kel, sprudka opečieme, len aby zľahka zavädol. Pridáme k mrkve s hrozienkami. Ohrejeme šošovicu Bon Menu Morocco a vmiešame ju k zvyšku do panvice. Zmes premiešame, dochutíme soľou a korením.
3. Upečené bataty zvrchu narežeme a protiahle konce pritlačíme k sebe, čím sa sladký zemiak otvorí. Vnútrajšok čiastočne roztlačíme vidličkou a do vzniknutého priestoru vložíme pripravenú zmes.
4. Navrch dáme lyžicu jogurtu, osolíme a posypeme mäťou a koriandrom.
5. BON APPÉTIT!

OBSAHUJÚ MNOHO BIELKOVÍN A SÚ BOHATÉ NA VLÁKNINU

Obsah bielkovín v strukovinách sa pohybuje okolo 20 g na 100 g suchých semien. Výnimkou sú sójové bôby, v ktorých je bielkovín dvakrát toľko. Strukoviny obsahujú pomerne vysoké množstvo vlákniny, čo má celý rad pozitívnych účinkov na naše trávenie a rôzne metabolické procesy v organizme.



30 min



2 porcie



zložitejší recept



CHILLI CON CARNE

Ingrediencie pre 2 osoby:

1 balenie Bonduelle Bon Menu Mexicana (425 ml)
 3 – 4 veľké tortilly
 3 paradajky
 1 – 2 čili papričky, podľa chuti
 1 biela cibuľa
 1 strúčik cesnaku
 350 g mletého hovädzieho mäsa
 ¾ čajovej lyžičky mletej sladkej papriky
 ½ čajovej lyžičky mletej rasce
 ½ čajovej lyžičky mletého koriandra
 3 – 4 vetvičky oregana
 Soľ a korenie
 Olej
 Voliteľné ingrediencie: avokádo, kyslá smotana, čerstvý koriander

Postup:

- Ošúpanú cibuľu a cesnak nakrájame.
- Paradajky zbavíme šupky blanšírovaním a následne ich nakrájame na malé kúsky. Čili papričky nakrájame nadrobno.
- Na panvicu dáme malé množstvo oleja. Pridáme cibuľu, čili a orestujeme. Primiešame cesnak.
- Pridáme mäso a smažíme cca 7 – 8 minút, kým nezmäkne.
- Pridáme nakrájané paradajky a privedieme do varu. Pridáme červenú fazuľu s kukuricou Bonduelle Bon Menu Mexicana. Premiešame, znížime teplotu a ešte povaríme cca 5 minút.
- Okoreníme podľa chuti a pridáme oregano. Následne odložíme nabok.
- Z tortill vykrájame kolieska s priemerom cca 10 – 11 cm tak, aby nám pasovali do formy na mafiny.
- Do takto pripravených košíčkov vložíme pripravenú mäsovú zmes a pečieme v rúre cca 10 – 15 minút pri teplote 180 °C. Môžeme ešte ozdobiť avokádom, kyslou smotanou a čerstvým koriandrom.



30 min



2 porcie



zložitejší recept



ŠOŠOVICOVÉ BOLOGNESE

Ingrediencie pre 3 – 4 osoby:

- 1 stredne veľká cibuľa, nakrájaná na malé kúsky
- 1 stredne veľká mrkva, jemne nastrúhaná
- 2 plechovky šošovice, odkvapkanej a umytej (alebo 500 gramov varenej šošovice)
- 1 a ½ fľašky paradajkového pretlaku (alebo 3 – 4 plechovky)
- Mleté čierne korenie
- Čerstvé alebo sušené talianske zelené bylinky (napr. bazalka, oregano, tymian, rozmarín)
- 3 – 4 polievkové lyžice lahôdkového droždia (voliteľne, ale pridáva príjemnú chuť a trochu krémovosti)
- Sol' podľa chuti
- 1 balenie celozrnných špagiet

Postup:

1. Panvicu predhrejeme na stredne vysokú teplotu, potom orestujeme cibuľu (na troške oleja, prípadne aj bez oleja). Po pár minútach pridáme nastrúhanú mrkvu so štipkou soli a necháme 5 – 10 minút podusiť.
2. Pridáme šošovicu, paradajkovú omáčku a bylinky. Varíme niekoľko minút a podľa chuti dochutíme trochou soli a korenia.
3. Na záver pridáme lahôdkové droždie a podávame čerstvé s uvarenými celozrnnými cestovinami. Na posledné 3 minúty môžeme primiešať i niekoľko hrstí baby špenátu.

NEOBSAHUJÚ PRÍLIŠ VEĽA TUKU

Celkový obsah tuku v strukovinách je nízky, a to do 5 %. Výnimkou je sója, ktorá obsahuje okolo 20 % tuku. Výhodou však je, že tuk nachádzajúci sa v strukovinách má priaznivé zloženie, a to vďaka vhodným mastným kyselinám a ďalším látkam, ktoré sa v strukovinách vyskytujú spolu s tukmi – napríklad fosfolipid lecitín alebo rastlinné steroly.



35 min



3 – 4 porcie



jednoduchý recept



CÍCEROVÉ GULÔČKY

Ingrediencie na 20 gulôčok:

- 1 balenie cícera Bonduelle Vapeur
- 5 datlí Medjool (100 g vykôstkovaných alebo 100 g datľovej pasty)
- 4 polievkové lyžice arašidového masla = 80 – 100 g (alebo iného obľúbeného druhu)
- ½ čajovej lyžičky škorice
- Kokos a kakao podľa chuti na obalenie

Postup:

1. Cícer Bonduelle Vapeur vyklopíme do cedidla, prepláchneme a dobre oklepeme od vody.
2. Cícer spolu s datľovou pastou, orechovým maslom a so škoricom rozmixujeme.
3. Z hmoty vytvarujeme gulôčky, ktoré obalujeme v kokose či kakau podľa chuti. Ak je hmota príliš teplá a mäkká, vložíme ju na hodinu do chladničky.
4. Hotové gulôčky skladujeme v chladničke, kde vydržia zavreté v škatuľke asi 2 týždne.
5. BON APPÉTIT!

PESTRÝ SORTIMENT

Strukoviny sú na trhu dostupné v sušenom stave, predvarené alebo konzervované či mrazené. Výhodou napríklad tých konzervovaných je, že sa nemusia deň vopred namáčať a vy ich môžete konzumovať okamžite. Nemusíte sa ani báť toho, že by nemali dostatok vitamínov alebo živín. Správnym spracovaním, napríklad v prípade našich produktov Vapeur si vďaka špeciálnej metóde upravovania na pare strukoviny zachovávajú všetky svoje živiny, chuť i farbu.



20 min



6 porcií



jednoduchý recept



ŠOŠOVICOVÉ GULŔOČKY

Ingrediencie pre 4 osoby:

1 plechovka šošovice Bonduelle Vapeur (425 ml)
2 vajcia
200 g ricotty
60 g strúhanky
30 g jemne strúhaného parmezánu
1 veľký strúčik cesnaku
2 polievkové lyžice jemne nasekaného petržlenu
1 polievková lyžica lístkov čerstvého tymianu
Soľ, čerstvo pomleté korenie

Postup:

1. Pomocou mixéra rozmixujeme šošovicu Bonduelle Vapeur dohľadka, pridáme mierne prešľahané vajcia, ricottu, parmezánu, prelisovaný strúčik cesnaku, bylinky, soľ a korenie a dobre premiešame.
2. Na záver vmiešame strúhanku a necháme cca 20 minút odležať.
3. Zo šošovicovej zmesi tvoríme stredne veľké gulôčky, ktoré smažíme na malom množstve repkového oleja dozlatista alebo pečieme nasucho v rúre pri 200 °C na plechu vyloženom papierom na pečenie cca 15 – 20 minút.
4. Gulôčky podávame s tvarohovým dipom s bylinkami, pestom alla genovese alebo ich je možné použiť spolu s dipom a so zeleninou ako náplň do pita chleba.
5. BON APPÉTIT!



30 min



4 porcie



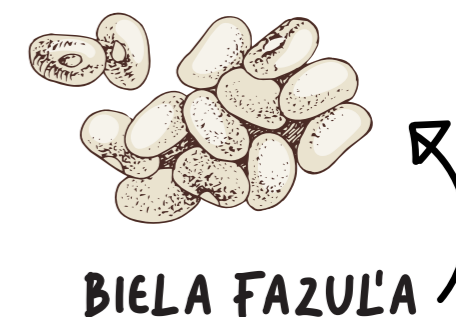
jednoduchý recept



BROOKIE S BIELOU FAZUĽOU

Postup:

1. Rúru predhrejeme na 180 °C. Formu na pečenie s veľkosťou 23 × 23 cm vyložíme papierom na pečenie.
2. Pripravíme si „cookie cesto“. Zmäknuté maslo vyšľaháme s cukrom na penu. Zašľaháme vajce. Vo vedľajšej miske premiešame múku, prášok do pečiva a soľ. Sypkú zmes s nakrájanou čokoládou alebo čokoládovými dukátikmi zapracujeme do maslovej zmesi. Cesto rozotrieme do pripravenej formy pomocou stierky. Môžeme si pomôcť i navlhčenými rukami.
3. Ďalej si pripravíme cesto na brownies. Čokoládu s mliekom rozpustíme vo vodnom kúpeli alebo v rúre.
4. Fazuľu vyklopíme do cedidla. Prelejeme miskou vody a zatrasíme, aby sme fazuľu zbavili čo najviac vody. Nasypeme do mixéra a dôkladne rozmixujeme. Pridáme vajcia a cukor. Mixujeme 1 až 2 minúty, kým nezískame penovú zmes. $\frac{2}{3}$ cesta odlejeme do misy. Do zvyšnej $\frac{1}{3}$ v mixéri pridáme rozpustenú čokoládu a mixujeme, kým sa čokoláda s fazuľovou zmesou dôkladne neprepojí. Potom prelejeme do misy k odobranej časti fazuľového cesta. Pridáme nasekané orechy, kypriaci prášok a vanilkový extrakt. Dôkladne premiešame.
5. Brownie cesto nalejeme na cookie cesto. Posypeme orechmi a čokoládou. Vložíme do rúry vyhriatej na 180 °C a pečieme 35 – 40 minút.
6. Necháme aspoň pol hodiny vychladnúť a potom nakrájame na štvorce.
7. BON APPÉTIT!



Obsahuje veľké množstvo rastlinných bielkovín na tvorbu svalovej hmoty i zdravého hormonálneho systému. Vďaka množstvu minerálnych látok a antioxidantov chráni naše bunky pred poškodením oxidačným stresom pri veľkej športovej záťaži.

Na cookie cesto budete potrebovať:

120 g masla
120 g trstinového cukru
1 vajce
160 g múky
1 lyžičku kypriaceho prášku do pečiva
100 g horkej čokolády na kúsky alebo čokoládových dukátikov
1 štipku soli

Na brownie cesto budete potrebovať:

1 balenie fazule Bonduelle Vapeur Cannellini (425 ml)
150 g 70 % čokolády
50 g trstinového cukru
50 ml mlieka podľa vášho výberu
2 vajcia
1 hrst pekanových, lieskových alebo iných orechov podľa vášho výberu – 50 g
2 lyžičky kypriaceho prášku do pečiva
1 polievková lyžica vanilkového extraktu alebo pasty

Na posypanie:

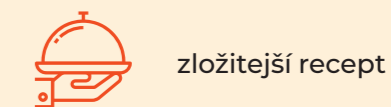
Hrst orechov podľa vášho výberu
Hrst čokolády na kúsky alebo čokoládových dukátikov (biela, tmavá alebo mix čokolád)



35 min



4 porcie



zložitejší recept



INDICKÉ SOŠOVICOVÉ KARÍ S RYŽOU

Ingrediencie pre 2 osoby:

1 balenie Bon Menu India
160 g ryže (2 porcie)
Jarná cibuľka

Postup:

1. Ryžu uvaríme podľa pokynov na obale.
2. Na panvičke alebo v mikrovlnnej rúre prehrejeme Bon Menu India.
3. Ryžu servírujeme s Bon Menu India a posypeme nakrájanou jarnou cibuľkou.



OBSAĤUJÚ VITAMÍNY A ANTIOXIDANTY

V strukovinách nájdeme celý rad vitamínov, a to predovšetkým vitamíny rozpustné vo vode. Vo významnom množstve je zastúpený predovšetkým vitamín B9 (kyselina listová) a vitamín B6 (pyridoxín), ale i ďalšie vitamíny skupiny B s výnimkou vitamínu B12. Strukoviny oceníme i vďaka obsahu antioxidantov. Ide predovšetkým o polyfenoly, ktoré majú okrem antioxidačnej aktivity pravdepodobne i ďalšie priaznivé účinky na ľudský organizmus. Môžu pôsobiť protizápalovo aj ako prevencia vzniku rakoviny a aterosklerózy. Strukoviny sú tiež bohatým zdrojom minerálnych látok, predovšetkým draslíka, fosforu, vápnika, medi, železa a zinku.



25 min



2 porcie



jednoduchý recept



DOBRÚ CHUŤ!

PRE VIAC INŠPIRÁCIE NÁS SLEDUJTE NA SOCIÁLNYCH SIEŤACH



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



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

www.bonduelle.sk