



AVOKÁDOVÁ POCHÚTKA

1 porcia/ 550 kJ

• Avokádo	30 g
• Cottage cheese	60 g
• Vajce	½ ks
• Šťava z limety	
• Paradajka sušená 1 ks	
• Pažitka	
• Korenie čierne mleté	
• Cesnakovo bylinková soľ	

Natvrdo uvarené vajce, pažitku a paradajku nakrájajte na jemno. Avokádo rozotlačte vidličkou, pridajte syr, soľ, pár kvapiek šťavy z limety a spolu premiešajte.

kompliment®
Inštitút redukcie
a prevencie nadváhy

Váš partner pre
štíhlosť a zdravý
životný štýl

www.kompliment.sk

© 2018

KAČACIE PRSIA S HRUŠKOU

1 porcia/ 1200 kJ

• Kačacie prsia	120 g
• Hruška	100 g
• Rukola	20 g
• Paradajky cherry	50 g
• Klíčky	5 g
• Soľ, šťava z limety	

Kačacie prsia osolte, kožu priečne a pozdĺžne narežte. Mäso smerom kožou nadol vložte do rozohriatej panvice a restujte asi 7 minút. Zlejte výpek a restujte aj z druhej strany. Mäso zabaľte do alobalu a v uzavretom priestore (napr.: v rúre na pečenie, mikrovlnke) nechajte odpočívať 20 až 25 minút.

Ošúpanú hrušku blanšírujte v horúcej vode, sprudka ochlaďte a nakrájate na plátky.

Na tanier naservírujte rukolu ochutenú šťavou z limety, pridajte plátky hrušky, nakrájané mäso zbavené kože, klíčky a paradajky.

ŠALÁT S DUSENOU TEKVICOU

1 porcia/ 795 kJ

• Tekvica maslová 250 g	
• Šalotka	20 g
• Olej	1 čl
• Syr čedar	10 g
• Soľ, korenie čierne mleté, tymian	
• Voda	50 ml
• Petržlenová vňať	
• Listový šalát	25 g
• Paradajka	100 g
• Šťava z limety	

Šalotku nakrájajte na jemno a krátko opečte na rozohriatom oleji. Pridajte ošúpanú a na väčšie štvorce nakrájanú tekvicu, vodu, soľ, korenie a tymian. Na miernom plameni duste 8 až 10 minút. Pridajte nastrúhaný syr a zľahka premiešajte.

Paradajky nakrájajte na plátky. Šalát pokvapkajte olejom (½ čl) a šťavou z limety.