

Savršeno balansiran obrok u 5 koraka

Malo planiranja i nekoliko detaljnih strategija omogućit će vam trenutnu transformaciju u Jamiea Olivera! I sve bez recepta! Nekoliko je ključnih namirnica koje morate imati uvijek kod kuće, a puno je manje onih po koje ćete na brzinu morati svratiti do dućana. Evo mojih prijedloga kako da smanjite unos ugljikohidrata i balansirate svoje obroke

1. BAZA: u mojoj špajzi uvijek je **barem nekoliko vrsta žitarica: ječam, quinoa, kuskus, smeđa riža...** Početkom tjedna obično skuham veću količinu mog 'zrnja', kako ih ja zovem. Čuvam ih u staklenoj, zatvorenoj posudi u frižideru kroz nekoliko dana. Na taj način uvijek imam bazu za salatu, ali često završe u čušpajzima ili juhama. Kada imate vremena na brzinu ih bacite na zagrijanu tavu sa žličicom maslinovog ulja i malo pržite dok ne postanu hrskave... Savršeno!

2. POVRĆE: **svježi mladi špinat, kelj, rikola, radič ili zelena salata** su uvijek poželjni, ali u najboljem slučaju u frižideru ćete ih zateći u uvenutoj varijanti. Kada već kupite **brokulu, cvjetaču, ciklu, celer** najbolje je odmah ih pripremiti. Možete ih **skuhati**, ali puno bolja varijanta je **ispeći** ih. Začinite ih solju i maslinovim uljem, ispecite u pećnici, **ohladite** i odano će vas čekati u frižideru nekoliko dana. Ako je sve navedeno prekomplicirano, jednostavno **naribajte mrkvu, korijen peršina, celer ili svježu ciklu** - za korjenasto povrće nema izgovora!

3. 'ZVJEZDANI' SASTOJCI: **orašasti plodovi kao bademi, orasi ili pinjoli**, svakom odbroku dodat će neodoljivu hrskavost. **Svježe začinsko bilje** odgovorno je za dašak svježine i mirisa. Posadite konačno tu teglicu bosiljka, mente ili kadulje na balkonu ili jednostavno kupite više lista peršina drugi puta! **Suho voće**, kao što su brusnice, smokve, šljive ili marelice, nasjeckajte na sitno i pomiješajte sa žitaricama i začinskim biljem, neće vam biti žao!

4. VOĆE: uvijek, ali baš uvijek, imajte koji **limun ili limetu** u frižideru! Ne postoji jelo koje malo limunova soka neće lansirati u drugu dimenziju! Pogotovo zimi, kada jedemo puno manje svježeg voća, naše tijelo bit će zahvalno na kojoj sjemenki nara ili naranči koje savršeno nadopunjuju zeleno, gorkasto, lisnato povrće.

5. JAJE: jaje je **savršeni izvor proteina** i puno je lakše skuhati ili ispeći jaje nego pripremiti meso! Usavršite pripremu jaja kako bi savršeno kuhani, tekući žumanjak

pridonio slasti vašeg brzog obroka. Osim jaja možete dodati neki drugi protein kao što je sir ili komad mesa od jučerašnjeg ručka.

Prijedlog: salata od ječma, muškatne tikve i kelja

Ova topla salata (možete je poslužiti i hladnu) dokaz je da, uz malo pripreme, u samo 20-ak minuta možete spraviti ukusan, zdrav, hranjiv ali i uzbudljiv i zanimljiv obrok koji će vas učiniti sretnima, jer svakim zalogajem znate da činite dobro sebi i svojem tijelu.

Sastojci:

- 1 manja muškatna tikva
- kurkuma, prstohvat (može i bez!)
- 200 g kuhanog ječma
- šaka oraha, grubo sjeckani
- 1 vezica lista peršina
- 10-ak svježih listića mente
- sjemenke polovice nara
- 10-ak listova kelja
- maslinovo ulje
- sok polovice limuna
- sol i papr

Priprema: Zagrijte pećnicu na 200°5. Ogulite i očistite tikvu od sjemenki, prerežite uzdužno na pola, polovice narežite na ploške debljine oko 1 cm. Začinite solju, kurkumom i maslinovim uljem, dobro promiješajte i stavite peći 20ak minuta dok tikva ne omekša. Dok se tikva peče pripremite sve ostalo. Na tavi zagrijte malo maslinovog ulja, ubacite kuhani ječam i orahe, posolite i pržite miješajući nekoliko minuta, dok ječam ne postane hrskav. Pazite da orasi ne zagore! Prebacite u zdjelu u kojoj ćete poslužiti salatu. U istoj tavi zagrijte 1 žlicu maslinovog ulja, ubacite listove kelja. Posolite, popaprite i lagano miješajte par minuta dok listovi ne uvenu. Ugasite vatru. Sitno nasjeckajte peršin, ubacite u zdjelu s ječmom. Očistite nar, sjemenke stavite u zdjelu sa ostalim sastojcima. Ječam s orasima, peršinom i narom po potrebi dodatno začinite solju i paprom, dodajte 1 žlicu maslinovog ulja i sok od limuna. Kad je tikva gotova rasporedite ju po ječmu zajedno s keljom i listićima mente. Sve zajedno pokapajte s još par kapi limunova soka i servirajte.

Adriana Juriša

Posjetite: weareatlove.com