

PERFECT PASTA

Z kořene zeleniny Konjak se vyrábí jedinečné Perfect Pasta – což je zelenina ve tvaru tenkých špaget bez kalorií, bez tuku, cukru a lepku, známé také pod názvem Shirataki noodles/nudle. Perfect Pasta se vyrábí dle přísných hygienických pravidel platných v České Republice a s potřebnou certifikací.



Konjac, či Konjak, je tradiční japonské zdravé jídlo, které je vyrobeno ze zeleniny podobné bramborám známé pod názvem „Konnyaku potato“.

Konjac nemá téměř žádné kalorie, zato je ale velmi bohatý na vlákninu, proto se velice často používá jako základní surovina k výrobě dietních potravin a také jako prevence nebo jako léčebný prostředek při zácpě a problémech s trávením.

Konjac obsahuje rozpustný polysacharid Glucomanan, antiaging polyfenoly a další antioxidanty omlazující organismus a udržující štíhlost.

Složení Perfect Pasta: 96% vody a 3,8% konjac.



NUDLE Z HOUBY KONJAC

Ideální doplněk bez sacharidů, tuků a kalorií. Jsou bez chuti, krátce se povaří a dodělají např. s kvalitní sójovou omáčkou KIKKOMAN a zeleninou. Lze přidat šmakoun, tempheh nebo proteinové jídlo - chilli con carne, parmentier, kuřecí nugety, atd.

Více informací a další recepty lze nalézt zde: <http://www.vianaturallis.cz/perfect-pasta>

PERFECT PASTA S ČESNEKEM A OLIVOVÝM OLEJEM

Perfect Pasta zakapejte olivovým olejem, posolte, přidejte česnek podle chuti a vše dobře promíchejte, promněte. Prohřejte v pánvi. Podávejte jako přílohu, obohacení zeleninového salátu, či jen tak. Mizivé kalorie, dobrota a hlad je pryč. Pokrm je připraven během 5 minut.

PERFECT PASTA S CHILLI

K Perfect Pasta přidejte trochu soli a chilli pastu, nebo trochu chilli papriček a olivového oleje. Opět prohřejte. Pochutnáte si s minimem kalorií a ostré chilli ještě podpoří trávení...

PERFECT PASTA S RAJČATY, ČESNEKEM A BAZALKOU

V 1. FÁZI NAHRADÍME RAJČATA NAPŘ. CUKETOU, BROKOLICÍ...

Lze přidat proteinovou rajskou polévku jako protlak (s minimem vody).

1. Perfect Pasta propláchněte, pokrájejte. Můžete namočit do vývaru – aby Perfect Pasta získala výraznější chuť nebo jen osolte.
2. Na pánev dejte lžici olivového oleje a až se rozežře, přidejte stroužky nakrájeného česneku, množství dle chuti (česnek nakrájejte na jemno, případně rozdrťte).
3. Přidejte nakrájená rajčata, mohou být i rozmixovaná na pyré. Vše promíchejte a přidejte Perfect Pasta.
4. Na závěr přidejte čerstvou bazalku (pokud nemáte k dispozici čerstvou, použijte sušenou)

PERFECT PASTA S LEHKOU CUKETOVOU OMÁČKOU

- balení Perfect Pasta
- cuketa, nakrájená na jemná kolečka, popř. kostičky
- olivový olej
- stroužek česneku, jemně nakrájené
- nízkotučné mléko - trochu
- strouhaný sýr nízkotučný
- hrst sekané zelené petrželky
- sůl a pepř na dochucení

1. Ve velké mělké pánvi rozežřete olej. Zlehka na nich osmažte plátky česneku a cuket, osolte a opepřete.
2. Smažte asi dvacet minut, aby byly cukety velmi vláčné.
3. Mezitím připravte Perfect Pastu (důkladně propláchněte v teplé vodě. Poté ji 3-5 minut povařte, nebo 3-5 min osmažte na pánvi).
4. K cuketám přidejte trochu nízkotučného mléka a většinu sýra a nechte na mírném varu probublat. Vsypete scezené těstoviny a vše spolu důkladně promíchejte. Podávejte sypané petrželkou se zbylým sýrem.

PERFECT PASTA S CUKETOVO-CITRÓNOVOU OMÁČKOU

Plátky/ kostičky cukety ogrilujete nebo opečete na grilovací pánvi, promíchat s olivovým olejem, citronovou šťávou a sekaným česnekem.

STŘEDOMOŘSKÉ PERFECT PASTA

- 2 balení zeleninových těstovin Perfect Pasta
- 1 lžíce olivového oleje
- 250 třešňových (nebo malých pevných) rajčátek, přepůlených
- 1 velký stroužek česneku, jemně rozdrcený
- 50 g lístků rukola
- trochu bazalky, čerstvé nebo sušené
- 130 g mozzarely, nastrouhané nebo nakrájené na kousky
- sůl a pepř na dochucení

1. Perfect Pastu důkladně propláchněte v teplé vodě. Poté je 3-5 minut povařte, nebo 3-5 min osmahněte na pánvi.

2. V hrnci rozehejte olej, vsypte rajčata, česnek, rukolu a bazalku. Osolte, opepřete a promíchejte, aby lístky zavadly a rajčata se začala scvrkávat – trvá to jen pár minut.

3. Do hrnce přidejte Perfect Pastu a posypte ji sýrem. Dejte na střední oheň a všechno opatrně promíchejte vidličkami. Jakmile je Perfect pasta horká a sýr se začne rozpouštět, dochuťte pokrm solí a pepřem a promíchejte. Podávejte ihned, aby sýr nedostal šanci zgumovatět.

PERFECT PASTA S FAZOLKAMI

1. Fazolky necháme rozmraznout (nebo propláchneme na síti horkou vodou a necháme okapat).
2. V pánvi na troše oleje lehce promícháme sušenou cibulku, vhodíme fazolky, osolíme, přidáme česnek a podle chuti omáčku teriyaki (nebo sojovku s troškou worcesteru).
3. Orestujeme a promícháme s perfect pastou, přelitou na síti vařící vodou z konve (návod na přípravu je popsán na krabičce).
4. Dochutíme, můžeme ještě přidat cibulku, česnek, omáčku.

ŽEMLOVKA

1. Nudle propláchneme na cedníku vařící vodou, necháme důkladně okapat.
2. Osladíme cukrem nebo sladidlem, promícháme s křížalami a brusinkami a dáme do zapékací misky vymazané máslem.
3. Smetanu prošleháme se žlutky, trošku osladíme a nalijeme na těstoviny. Dáme do trouby vyhřáté na 200°C péci, asi tak 15 minut.
4. Mezitím bílky vyšleháme do pevného sněhu s troškou soli a citronové šťávy a na částečně zapečenou pastu navršíme. Lehce posypeme hnědým cukrem, který pečením zkaramelizuje.
5. Dopečeme dozlata, tj. asi tak 5-7 minut.

ZAPEČENÉ ŠPAGETY PERFECT PASTA S KUŘECÍM MASEM

1 balíček Perfect pasty
200 g pečeného kuřete
3 cherry rajčata
1/2 bílé papriky
5 cm bílé části pórku
100 g sýru nízkotučného
1 menší cibule
2-4 stroužky česneku (podle velikosti a vlastní chuti)

1 vajíčko+ 2 bílky
sůl
pepř
soj. omáčka dle potřeby
tuk/olej
olej do zapékačké misky

1. Kuře si nakrájíme na sousta. Rajčata si rozkrájíme na třetinky, papriku na proužky a pórek na prstýnky. Půl množství česneku nakrájíme na plátky, cibuli na půlměsíčky.
2. Z těstovin vylijeme vodu a v cedníku je propláchneme nejprve studenou vodou, pak je na chvíli propaříme horkou vodou a necháme okapat.
3. V misce smícháme smetanu s nastrohaným nebo nadrobeným sýrem, zbylým prolisovaným česnekem, přidáme zeleninu, maso, těstoviny a vše důkladně promícháme. Ještě dochutíme pepřem, worchestrem, solí – se solí opatrně, Niva je slaná, a necháme chvíli odležet.
4. Zatím si rozpálíme troubu na 200°C. V zapékačce misce na dně rozpustíme trochu tuku, nebo dáme olej. Na dno misky rozložíme cibuli a plátky česneku. Na to vložíme směs, urovnáme a dáme zapécti. Zapékáme dle vlastní trouby asi 40 minut do zrudnutí povrchu.

SHIRATAKI NUDLE (PERFECT PASTA) À LA ČÍNSKÉ NUDLE

2 balíčky Shirataki nudlí (Perfect Pasta)
1 lžice sezamového oleje
asi 2 cm kořene zázvoru
200 g mražené Čínské zeleniny
2 hrsti uvařených sojových kostek
2-3 lžice sojové omáčky
sůl

1. Shirataki nudle slijeme a důkladně propláchneme teplou vodou.
2. Na rozpáleném oleji krátce orestujeme nastrohaný zázvor. Přidáme čínskou zeleninovou směs a uvařené sojové kostky, zakápneme sojovou omáčkou a restujeme, až je zelenina měkká.
3. Vmícháme shirataki nudle, osolíme, společně prohřejeme a můžeme podávat.

SHIRATAKI NUDLE S KUŘECÍM MASEM, BROKOLICÍ A MRKVÍ

2 kuřecí prsa (cca 300 g)
2 lžíce olivového oleje (extra virgin)
1-2 lžička koření (dle chuti - gyros, italská směs, mexické koření,..)
1 mrkev
200 g brokolice
1 cibule (menší)
3 stroužky česneku
1 balení nudlí shirataki
čerstvě mletý pepř
sůl (dle chuti, já nesolím)

1. Kuřecí maso nakrájíme na nudličky a naložíme do koření a olivového oleje na 1/2 hodiny (ideálně 1 den předem).
2. Zeleninu očistíme a nakrájíme - mrkev na kolečka, brokolici rozebereme na růžičky a větší překrojíme, cibuli a česnek nakrájíme na plátky.
3. Nudle vybalíme a propláchneme teplou vodou
4. Na pánvi s nepřilnavým povrchem dáme orestovat maso, po cca 2-3 minutách otočíme, přidáme mrkev, brokolici a společně restujeme cca 2-3 minuty.
5. Přidáme cibuli a česnek, promícháme a restujeme opět 2-3 minuty.
6. Nakonec přidáme nudle shirataki, promícháme, okořeníme čerstvě mletým pepřem a restujeme 1-2 minuty. Ihned podáváme. Dobrou chuť.

SHIRATAKI NUDLE (PERFECT PASTA) À LA ČÍNSKÉ NUDLE 2

2 balíčky Shirataki nudlí (Perfect Pasta)
1 lžíce arašídového oleje (nebo sezamového)
2 lžíce arašídů
3 jarní cibulky
velká hrst čínského zelí
salát bok choy
listový špenát
2-3 lžíce sojové omáčky
sůl

1. Shirataki nudle slijeme a důkladně propláchneme teplou vodou.
2. Na rozpáleném oleji krátce orestujeme drobně nakrájenou jarní cibulku. Přidáme nahrubo nakrájené zelené listy a arašídů a za občasného zamíchání necháme listy zavadnout.
3. Vmícháme shirataki nudle, osolíme, zakápneme sojovou omáčkou a společně prohřejeme.

CITRÓNOVÉ NUDLE / RÝŽE

Nudle/rýže perfect pasta

- 1 lžíce oleje
- 1 lžička římského kmínu
- 1 lžička černého hořčičného semínka
- 1-2 lžičky nastrouhaného zázvoru
- chilli koření podle chuti
- ½ lžičky kurkumy
- sůl
- 3 lžíce citronové šťávy
- čerstvý koriandr

1. Nudle uvaříme/osmažíme.
2. V hluboké pánvi nebo woku rozežřejeme olej, poté stáhneme na střední stupeň a minutu na něm opékáme římský kmín a hořčičné semínko.
3. Přidáme nastrouhaný zázvor a opékáme další minutu.
4. Přidáme chilli koření a kurkumu, promícháme a stáhneme z plotýnky.
5. Opatrně vmícháme scezené nudle, sůl, citronovou šťávu a nasekaný koriandr a ihned podáváme.

NUDLE / RÝŽE SE ŠPENÁTEM

- 1 cibule
- 1 stroužek česneku
- 150 g mraženého listového špenátu
- olej
- sůl
- pepř

1. Nudle/rýži uvaříme dle návodu.
2. Na oleji zpěníme nakrájenou cibuli
3. Přidáme na tenké plátky nakrájený česnek a listový špenát.
4. Podlijeme několika lžícemi vody a necháme pod pokličkou rozmrazit a prohřát.
5. Vmícháme uvařenou rýži, osolíme, opeříme a můžeme podávat.

