**Pizza s těstem z kuřecího masa**

* Kategorie [Slané obložené](http://www.dukanovadietabrno.cz/kategorie/slane-oblozene/)
* Fáze [od 2. fáze](http://www.dukanovadietabrno.cz/faze/od-2-faze/)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Počet porcí | Doba přípravy | Doba vaření |
| 3porce | 30minut | 45minut |

Ingredience

* Těsto:
* 500 gramy čistého kuřecího masa
* 1 vejce
* sůl, pepř
* Omáčka:
* 1 lžička olivového oleje
* 4 stroužky česneku
* 4 rajčata oloupaná
* 400 gramy rajčatového pyré bez cukru
* sladidlo (podle chuti)
* sůl
* oregano
* Na obložení:
* zelenina dle vlastního výběru (barevná paprika, brokolice, žampiony, …)
* 100 gramy tvrdého sýra do 10 % tuku nebo mozzarella light

Postup přípravy receptu

1. Syrové kuřecí maso rozmixujeme dohladka, podobně jako na tatarák. Přidáme vejce, sůl a pepř a pořádně promícháme. Dortovou formu (nejlépe průměr 24 cm) nebo nějaký plech pokryjeme pečícím papírem a masovou směs na něj naklademe. Pečeme asi 30 minut v troubě rozehřáté na 180°C, dokud maso lehce nezhnědne. Po vytažení z trouby necháme těsto asi 10 minut, aby se vychladilo.
2. Zatímco pečeme těsto, připravíme si omáčku: Na pánvi si na olivovém oleji zlehka osmahneme česnek do růžova. Pak přidáme oloupaná na kostičky pokrájená rajčata, zalijeme rajčatovým pyré a necháme chvíli probublávat, aby se omáčka trochu zredukovala. Podle chuti osladíme, osolíme a nakonec přidáme oregano.
3. Omáčku nalejeme na mírně vychladlé těsto a nahoru si naskládáme očištěnou a nakrájenou zeleninu dle vlastního výběru. Nakonec poklademe sýrem a dáme ještě na dalších 15 minut zapéct do trouby.

**Pizza z kynutého těsta**

* Kategorie [Slané obložené](http://www.dukanovadietabrno.cz/kategorie/slane-oblozene/)
* Fáze [od 2. fáze](http://www.dukanovadietabrno.cz/faze/od-2-faze/)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Počet porcí | Doba přípravy | Doba vaření |
| 2porce | 20minutes | 20minutes |

Ingredience

* Těsto:
* 1 vejce
* 2 lžíce nízkotučného jogurtu
* 2 lžíce ovesných otrub
* 2 lžíce pšeničných otrub
* 0.50 kostky droždí (popř. 1 sáček sušeného)
* sůl
* Na obložení:
* 500 mililitrů krájených konzervovaných rajčat
* 1 lžička olivového oleje
* česnek
* 1 velká cibule
* 200 gramy nízkotučné šunky (do 3% tuku)
* 4 plátky nízkotučného tvrdého sýru (do 10% tuku)
* sůl, pepř
* 1 lžička bylinek (oregáno, bazalka, tymián)

Postup přípravy receptu

1. Na pánvi lehce potřené olivovým olejem osmahneme cibuli , přidáme okapaná rajčata, bylinky, sůl, pepř a 10 minut dusíme na mírném ohni.
2. Droždí dáme do vlažného jogutu a 1 lžíce otrub a necháme vzkvasit, pak přidáme ostatní ingredience a vypracujeme v těsto, které necháme trochu vykynout. Těsto dáme na plech na pečící papír ve tvaru placky, potřeme rajčatovou směsí a poklademe šunkou a sýrem. Pečeme asi 20 minut na 180 °C.

**Cuketová pizza**

* Kategorie [Slané obložené](http://www.dukanovadietabrno.cz/kategorie/slane-oblozene/)
* Fáze [od 2. fáze](http://www.dukanovadietabrno.cz/faze/od-2-faze/)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Počet porcí | Doba přípravy | Doba vaření |
| 2porce | 15minutes | 25minutes |

Ingredience

* 2 větší cukety
* 2 vejce
* 3 lžíce kukuřičného škrobu (ale spíš podle potřeby)
* 2 dcl nízkotučného mléka (ale spíš podle potřeby)
* 2 stroužky česneku
* sůl
* majoránka
* nízkotučná šunka (do 3% tuku)
* zelenina dle vlastního výběru
* sýr na zapečení (tvrdý sýr do 10% tuku, mozzarella light, cottage, apod.)

Postup přípravy receptu

1. Cukety oloupeme a nastrouháme na hrubším struhadle. Vymačkáme přebytečnou tekutinu. Cuketu smícháme s vejci, škrobem, mlékem. Škrob i mléko dáváme podle potřeby, aby těsto bylo akorát husté, jako na bramborák. Přidáme utřený česnek, sůl a majoránku. Těsto rozetřeme na pečící papír na plech a dáme péct do trouby na 180 °C asi na 20 minut. Až je těsto růžové, vytáhneme a poklademe šunkou, zeleninou a sýrem a dáme zapéct ještě asi na 5 minut, aby se sýr roztekl.

**Nadýchaná pizza**

* Kategorie [Slané obložené](http://www.dukanovadietabrno.cz/kategorie/slane-oblozene/)
* Fáze [od 2. fáze](http://www.dukanovadietabrno.cz/faze/od-2-faze/)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Počet porcí | Doba přípravy | Doba vaření |
| 1porce | 10minutes | 25minutes |

Ingredience

* Těsto:
* 1 vejce
* 2 lžíce sušeného nízkotučného mléka
* 2 lžíce kukuřičného škrobu
* 1 lžička sušeného droždí
* sůl
* Na obložení:
* 2 lžíce kečupu bez cukru
* 1 stroužek česneku
* 200 gramy nízkotučné šunky (do 3% tuku)
* 4 plátky nízkotučného tvrdého sýru (do 10% tuku)
* 1 lžička bylinek (oregáno, bazalka, tymián)

Postup přípravy receptu

1. Všechny ingredience na těsto smícháme a dáme na plech na pečící papír ve tvaru placky. Dáme do rozehřáté trouby péct asi na 180 °C a až těsto zezlátne, vytáhneme, potřeme kečupem s rozetřeným česnekem a bylinkami a poklademe šunkou a sýrem. Celkem pečeme asi 25 minut.

**Jednoduché šunkovo - sýrové tousty**

* Kategorie [Slané obložené](http://www.dukanovadietabrno.cz/kategorie/slane-oblozene/)
* Fáze [od 2. fáze](http://www.dukanovadietabrno.cz/faze/od-2-faze/)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Počet porcí | Doba přípravy | Doba vaření |
| 1porce | 5minutes | 12minutes |

Ingredience

* 1 vejce
* 1 lžíce nízkotučného jogurtu
* 2 lžíce ovesných otrub
* 1 lžíce kukuřičného škrobu
* 0.50 sáčku kypřícího prášku
* sůl
* 4 plátky nízkotučné šunky (do 3% tuku)
* 2 plátky nízkotučného tvrdého sýru (do 10% tuku)

Postup přípravy receptu

1. Všechny ingredience smícháme v misce a polovinu těsta nalijeme do rozehřátého toustovače. Necháme zapéct asi 2 minuty, potom na každý toust dáme plátek šunky a plátek sýru, znovu plátek šunky a nakonec zalijeme zbytkem těsta. Dáme zapéct ještě asi na 10 minut.

Pizza z tofu

* Kategorie [Slané obložené](http://www.dukanovadietabrno.cz/kategorie/slane-oblozene/)
* Fáze [od 2. fáze](http://www.dukanovadietabrno.cz/faze/od-2-faze/)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Počet porcí | Doba přípravy | Doba vaření |
| 2porce | 10minutes | 20minutes |

Ingredience

* Těsto:
* 1 tofu
* 3 vejce
* sůl
* Na obložení:
* 1 lžíce rajského protlaku bez cukru
* 1 stroužek česneku
* 1 lžička bylinek (oregáno, bazalka, tymián)
* 200 gramy nízkotučné šunky (do 3% tuku)
* 4 plátky nízkotučného tvrdého sýru (do 10% tuku)
* nebo mozzarella light
* rajčata (zelenina dle vlastního výběru)

Postup přípravy receptu

1. Tofu nastrouháme a smícháme s vajíčky, vylijeme na pečící papír na plechu do tvaru kulaté placky. Pečeme asi 10 minut na 180 °C ve vyhřáté troubě. Jakmile se těsto začne zbarvovat, vytáhneme ho z trouby a potřeme rajčatovým protlakem smíchaným s rozetřeným posoleným česnekem a bylinkami. Poklademe šunkou, rajčaty (nebo i jinou zeleninou) a nahoru dáme sýr. Nakonec dáme pizzu ještě zapéct do trouby, aby se sýr krásně roztekl.

**Plněný šunkový toust**

* Kategorie [Slané obložené](http://www.dukanovadietabrno.cz/kategorie/slane-oblozene/)
* Fáze [od 2. fáze](http://www.dukanovadietabrno.cz/faze/od-2-faze/)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Počet porcí | Doba přípravy | Doba vaření |
| 2porce | 10minutes | 15minutes |

Ingredience

* Těsto:
* 1 vejce
* 1 bílek
* 2 lžíce ovesných otrub
* 2 lžíce pšeničných otrub
* 1 lžíce kukuřičného škrobu
* sůl
* oregano, bazalka, tymián
* Náplň:
* 4 plátky nízkotučné šunky (do 3% tuku)
* 2 plátky nízkotučného tvrdého sýru (do 10% tuku)
* zelená cibulka
* zelenina dle vlastního výběru
* Obloha:
* syrová zelenina dle vlastního výběru

Postup přípravy receptu

1. Vše na těsto smícháme a polovinu těsta nalijeme do rozehřátého toustovače. Necháme zapéct asi 2 – 3 minuty, potom na každý toust dáme plátek šunky, plátek sýra, nasekanou cibulku a nadrobno nakrájenou zeleninu dle vlastního výběru, znovu plátek šunky a nakonec zalijeme zbytkem těsta. Dáme zapéct ještě asi na 12 minut.

**Slaná placka s mletým masem**

* Kategorie [Slané obložené](http://www.dukanovadietabrno.cz/kategorie/slane-oblozene/)
* Fáze [od 1. fáze](http://www.dukanovadietabrno.cz/faze/od-1-faze/)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Počet porcí | Doba přípravy | Doba vaření |
| 2porce | 10minutes | 35minutes |

Ingredience

* 3 žloutky
* 1 lžíce nízkotučného tvarohu
* 50 gramy žervé bez tuku
* 2 lžíce ovesných otrub
* 1 lžíce pšeničných otrub
* sůl, pepř, bylinky
* sníh ze 3 bílků
* 150 gramy mletého masa (podle chuti: kuřecí, krůtí, telecí nebo hovězí)

Postup přípravy receptu

1. Žloutky, tvaroh, žervé a otruby smícháme v misce, osolíme, opepříme, přidáme bylinky (nemusí být) a vypracujeme v těsto. Potom opatrně přimícháme ušlehaný sníh a osolené i okořeněné mleté maso. Směs vylijeme na silně rozehřátou pánev, stáhneme plamen a smažíme 30 minut z jedné strany a poté otočíme obracečkou a dopečeme z druhé strany ještě 5 minut.

**Slaná placka se šunkou**

* Kategorie [Slané obložené](http://www.dukanovadietabrno.cz/kategorie/slane-oblozene/)
* Fáze [od 1. fáze](http://www.dukanovadietabrno.cz/faze/od-1-faze/)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Počet porcí | Doba přípravy | Doba vaření |
| 2porce | 10minutes | 35minutes |

Ingredience

* 3 žloutky
* 1 lžíce nízkotučného tvarohu
* 50 gramy žervé bez tuku
* 2 lžíce ovesných otrub
* 1 lžíce pšeničných otrub
* sůl, pepř, bylinky
* sníh ze 3 bílků
* 200 gramy nízkotučné šunky (do 3% tuku)

Postup přípravy receptu

1. Žloutky, tvaroh, žervé a otruby smícháme v misce, osolíme, opepříme, přidáme bylinky (nemusí být) a vypracujeme v těsto. Potom opatrně přimícháme ušlehaný sníh a šunku nakrájenou na kousky. Směs vylijeme na silně rozehřátou pánev, stáhneme plamen a smažíme 30 minut z jedné strany a poté otočíme obracečkou a dopečeme z druhé strany ještě 5 minut.

Slaná placka se sušeným hovězím masem

* Kategorie [Slané obložené](http://www.dukanovadietabrno.cz/kategorie/slane-oblozene/)
* Fáze [od 2. fáze](http://www.dukanovadietabrno.cz/faze/od-2-faze/)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Počet porcí | Doba přípravy | Doba vaření |
| 2porce | 10minutes | 35minutes |

Ingredience

* 3 žloutky
* 1 lžíce nízkotučného tvarohu
* 50 gramy žervé bez tuku
* 2 lžíce ovesných otrub
* 1 lžíce pšeničných otrub
* sůl, pepř, bylinky
* sníh ze 3 bílků
* 8 plátků sušeného hovězího masa (může být i pršut do 3 % tuku)
* 1 lžíce nízkotučného taveného sýru (do 8% tuku)

Postup přípravy receptu

1. Žloutky, tvaroh, žervé a otruby smícháme v misce, osolíme, opepříme, přidáme bylinky (nemusí být) a vypracujeme v těsto. Potom opatrně přimícháme ušlehaný sníh. Směs vylijeme na silně rozehřátou pánev, stáhneme plamen a smažíme 30 minut z jedné strany a poté otočíme obracečkou a dopečeme z druhé strany ještě 5 minut. Na hotovou placku položíme plátky sušeného hovězího masa (nebo pršutu) a potřeme

**Slané koláčky**

KategoriePečivo, Slané obložené

Fázeod 2. fáze

Počet porcí Doba přípravy Doba vaření

3porce 10minut 8minut

Ingredience

1vejce

◾1lžičkanízkotučného jogurtu

◾1špetkasoli

◾1lžičkasušeného droždí

◾1lžíce sušeného nízkotučného mléka

◾3lžícekukuřičného škrobu

◾pizza koření

◾česnek

Postup přípravy receptu

1.Všechny ingredience smícháme a těsto dáme odpočinout. Potom dáme na plech pečící papír a tvarujeme na něj kolečka z těsta dál od sebe, protože se roztečou. Pečeme ve vyhřáté troubě asi 8 minut na 150 °C.

2.Můžeme podávat s ochucenou jogurtovou omáčkou (jogurt, česnek, koření, sůl).

**Slaný koláč a la pizza**

* Kategorie [Slané obložené](http://www.dukanovadietabrno.cz/kategorie/slane-oblozene/)
* Fáze [od 2. fáze](http://www.dukanovadietabrno.cz/faze/od-2-faze/)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Počet porcí | Doba přípravy | Doba vaření |
| 2porce | 10minutes | 20minutes |

Ingredience

* Těsto:
* 1 vejce
* 3 lžíce nízkotučného jogurtu
* 4 lžíce ovesných otrub
* sůl
* Na obložení:
* 1 lžíce rajčatového protlaku bez cukru
* 1 stroužek česneku
* 100 gramy nízkotučné šunky (do 3% tuku)
* 50 gramy nízkotučného sýru (mozzarella light, tvarůžky, cottage nebo tvrdý sýr do 10 % tuku)
* rajčata
* 1 lžička bylinek (oregano, bazalka, tymián)

Postup přípravy receptu

1. V míse rozšleháme vejce, jogurt, ovesné otruby a špetku soli. Z těsta uděláme na pečící papír placku, kterou potřeme rajčatovým protlakem s česnekem rozetřeným s trošičkou soli a s bylinkymi. Na to naklademe šunku, sýr a rajčata a dáme upéct do vyhřáté trouby asi na 20 minut na 180 °C.

**Slaný koláč s krabími tyčinkami**

* Kategorie [Slané obložené](http://www.dukanovadietabrno.cz/kategorie/slane-oblozene/)
* Fáze [od 1. fáze](http://www.dukanovadietabrno.cz/faze/od-1-faze/)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Počet porcí | Doba přípravy | Doba vaření |
| 2porce | 10minutes | 30minutes |

Ingredience

* 4 vejce
* 1 lžíce nízkotučného tvarohu
* 1 balení krabích tyčinek (jen ty kvalitní s vysokým podílem masa)
* sůl

Postup přípravy receptu

1. Vajíčka smícháme s tvarohem, přimícháme nakrájené krabí tyčinky a pár zrnek soli. Nalijeme do formy s nepřilnavým povrchem a pečeme asi 30 minut na 180 °C. Doporučujeme jíst studené.

**Slaný koláč zapečený šunkou a sýrem**

* Kategorie [Slané obložené](http://www.dukanovadietabrno.cz/kategorie/slane-oblozene/)
* Fáze [od 2. fáze](http://www.dukanovadietabrno.cz/faze/od-2-faze/)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Počet porcí | Doba přípravy | Doba vaření |
| 2porce | 10minutes | 20minutes |

Ingredience

* 1 vejce
* 3 lžíce nízkotučného jogurtu
* 4 lžíce ovesných otrub
* sůl
* 100 gramy nízkotučné šunky (do 3% tuku)
* 50 gramy nízkotučného sýru (mozzarella light, tvarůžky, cottage nebo tvrdý sýr do 10 % tuku)

Postup přípravy receptu

1. V míse rozšleháme vejce, jogurt, ovesné otruby a špetku soli. Z těsta uděláme na pečící papír placku, na kterou naklademe šunku, na to sýr a dáme upéct do vyhřáté trouby asi na 20 minut na 180 °C.

**Slaný tvarohový koláč**

* Kategorie [Slané obložené](http://www.dukanovadietabrno.cz/kategorie/slane-oblozene/)
* Fáze [od 1. fáze](http://www.dukanovadietabrno.cz/faze/od-1-faze/)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Počet porcí | Doba přípravy | Doba vaření |
| 2porce | 10minutes | 40minutes |

Ingredience

* 5 vajec
* 1 nízkotučný tvaroh
* 250 mililitrů nízkotučného mléka
* 250 gramy proteinu (bílkovinný prášek)
* 0.50 sáčku sušeného droždí
* pár lístků bazalky
* sůl, pepř
* 100 gramy nízkotučné šunky (do 3% tuku) - (nemusí být)
* 1 svazek pažitky (nemusí být)
* několik sterilovaných okurek (nemusí být)

Postup přípravy receptu

1. V míse rozšleháme vejce, do kterého za stálého míchání postupně přidáváme mléko, bílkovinný prášek, sůl, pepř, nasekanou bazaku, tvaroh a sušené kvasnice. Do vypracovaného těsta přidáme podle chuti buď nasekanou šunku nebo nasekanou pažitku nebo nasekané nakládáné okurky nebo třeba všechno. Můžete vyzkoušet i jiné ingredience, které máte rádi (tuňák, uzený losos, pečené kuřecí maso, mleté maso, apod.) Zkrátka podle chuti. Těsto vylijeme do silikonové koláčové formy a pečeme na 180 °C asi 40 minut v předehřáté troubě. Po upeční necháme trochu vychladnout a teprve potom vyklopíme z formy.

**Slaný tvarůžkový koláč**

* Kategorie [Slané obložené](http://www.dukanovadietabrno.cz/kategorie/slane-oblozene/)
* Fáze [od 1. fáze](http://www.dukanovadietabrno.cz/faze/od-1-faze/)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Počet porcí | Doba přípravy | Doba vaření |
| 2porce | 10minutes | 20minutes |

Ingredience

* 1 vejce
* 3 lžíce nízkotučného jogurtu
* 4 lžíce ovesných otrub
* sůl, kmín
* olomoucké tvarůžky (jsou téměř bez tuku)

Postup přípravy receptu

1. V míse rozšleháme vejce, jogurt, ovesné otruby, špetku soli a kmín. Z těsta uděláme na pečící papír placku, na ni nakrájíme Olomoucké tvarůžky (syrečky) a dáme upéct do vyhřáté trouby asi na 20 minut na 180 °C.

**Šunková pizza**

* Kategorie [Slané obložené](http://www.dukanovadietabrno.cz/kategorie/slane-oblozene/)
* Fáze [od 2. fáze](http://www.dukanovadietabrno.cz/faze/od-2-faze/)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Počet porcí | Doba přípravy | Doba vaření |
| 2porce | 10minutes | 25minutes |

Ingredience

* Těsto:
* 3 žloutky
* 1 lžíce nízkotučného tvarohu
* 50 gramy žervé bez tuku
* 2 lžíce ovesných otrub
* 1 lžíce pšeničných otrub
* sůl, pepř
* sníh ze 3 bílků
* Na obložení:
* kapka olivového oleje
* 500 mililitrů krájených konzervovaných rajčat
* 1 velká cibule
* 200 gramy nízkotučné šunky (do 3% tuku)
* 4 plátky nízkotučného tvrdého sýru (do 10% tuku)
* 1 lžička bylinek (oregano, bazalka, tymián)

Postup přípravy receptu

1. Na pánvi lehce potřené olivovým olejem osmahneme cibuli , přidáme okapaná rajčata, byliny, sůl, pepř a 10 minut dusíme na mírném ohni.
2. Žloutky, tvaroh, žervé a otruby smícháme v misce, osolíme, opepříme, přidáme bylinky (nemusí být) a vypracujeme v těsto. Potom opatrně přimícháme ušlehaný sníh. Těsto dáme na plech na pečící papír ve tvaru placky, potřeme rajčatovou směsí a poklademe šunkou a sýrem. Pečeme asi 25 minut na 180 °C.

**Šunková pizza bez otrub**

* Kategorie [Slané obložené](http://www.dukanovadietabrno.cz/kategorie/slane-oblozene/)
* Fáze [od 2. fáze](http://www.dukanovadietabrno.cz/faze/od-2-faze/)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Počet porcí | Doba přípravy | Doba vaření |
| 2porce | 10minutes | 20minutes |

Ingredience

* Těsto:
* 1 vejce
* 2 lžíce nízkotučného jogurtu
* 2 lžíce nízkotučného sušeného mléka
* 2 lžíce kukuřičného škrobu
* 1 lžička sušeného droždí
* sůl
* Na obložení:
* 1 lžíce rajského protlaku bez cukru
* 1 stroužek česneku
* 1 lžička bylinek (oregano, bazalka, tymián)
* 200 gramy nízkotučné šunky (do 3% tuku)
* 4 plátky nízkotučného tvrdého sýru (do 10% tuku)
* rajčata (zelenina dle vlastního výběru)

Postup přípravy receptu

1. Vejce, jogurt, sušené mléko, škrob, droždí a špetku soli smícháme a vylijeme na pečící papír na plechu do tvaru kulaté placky. Pečeme asi 10 minut na 180 °C ve vyhřáté troubě. Jakmile se těsto začne zbarvovat, vytáhneme ho z trouby a potřeme rajčatovým protlakem smíchaným s rozetřeným posoleným česnekem a bylinkami. Poklademe šunkou, rajčaty (nebo i jinou zeleninou) a nahoru dáme sýr. Nakonec dáme pizzu ještě zapéct do trouby, aby se sýr krásně roztekl.

**Vaječná placka**

* Kategorie [Slané obložené](http://www.dukanovadietabrno.cz/kategorie/slane-oblozene/)
* Fáze [od 1. fáze](http://www.dukanovadietabrno.cz/faze/od-1-faze/)

|  |  |
| --- | --- |
| Počet porcí | Doba přípravy |
| 1porce | 10minutes |

Ingredience

* 4 vejce
* 4 lžíce nízkotučného mléka
* 2 lžíce vlákniny Psyllium (dostane se v lékárně)
* sůl, pepř

Postup přípravy receptu

1. Smícháme všechny ingredience a děláme placku na pánvi s nepřilnavým povrchem na sucho bez oleje. Můžeme potřít hořčicí a posypat troškou posekané cibule, či troškou posekané nakládané okurky. Také si můžeme opéct si na tuto placku nízkotučnou šunku (do 3 % tuku). Od 2. fáze můžeme obložit i zeleninou (rajče, paprika, …)