

1. Grécko „Omeleta šampiónov“



Ingrediencie (2 osoby):

- vajcia 4 ks
- feta syr 30 g
- šampiňóny 30 g
- čerstvý špenát (mrazený) 30 g
- olivový olej 1 PL
- maslo 10 g
- Korenie: morská soľ, čierne korenie

Extra: *

- cibuľa ¼ ks
- cesnak 1 str.
- vodové pečivo (toastované) 2 ks
- pita chlieb 1 ks

** Prílohy sú uvedené v rámci originálneho popisu receptu. V záujme kontrolovaného príjmu vysoko koncentrovaných (rýchlych sacharidov), odporúčame limitovať objem presne podľa uvedeného množstva, ideálne úplne vynechať. Prílohy sú vhodné jedine v prípade, že ste vytrvalostne orientovaný športovec (triatlon, cyklistika, iné) a v minimálnom množstve aj pre ľudí, ktorí majú pod 15% (ženy pod 18%) podkožného tuku.*



Postup prípravy:

1. Fáza (príprava)

- Vajcia vymiešame s morskou soľou. Množstvo soli prispôsobíme typu syra, ktorý používame, vzhľadom na to, že feta je väčšinou dosť slaná.
- Šampiňóny nakrájame na 0,5 cm hrubé plátky, špenát potrháme na drobnejšie listy podľa chuti pripravíme na drobno posekanú cibuľku a cesnak. Syr rozdrobíme ako tvaroh.



2. Fáza (opekanie)

- Na panvici si na strednom plameni rozohrejeme olej s maslom, na ktorom opražíme cibuľku, cesnak, huby a špenát presne v tomto poradí.



- Pridáme rozšľahané vajcia, ktoré pomaly necháme tuhnúť v štýle omelety. Dávame však pozor, aby nám úplne nevyschli a pridáme rozdrobený syr feta. Omeletu preložíme na polovicu, pričom sledujeme, aby sme zachovali vláčný stred.



- Servírujeme ozdobené čerstvým petržlenom a opečeným kúskom pečiva



Fyziologický vplyv pokrmu na organizmus

- **Glykemická záťaž:** nízky glykemický index aj glykemická nálož (GI + GL).
- **pH:** v správnej kombinácii a s dostatkom zeleniny je jedlo vyvážené. Ideálne by bolo vynechať akékoľvek pečivo a konzumovať omeletu s extra listovou zeleninou, ako je napríklad rukola.
- **Najvhodnejší čas konzumácie:** raňajky alebo večera. Ideálne jedlo asi 2h po tréningu.
- **Vhodné pridať extra:** bylinky ako rozmarín oregano, alebo aj chilli.

”Tipy a triky” domáceho šéfkuchára

Aké vajcia sú najlepšie? A nedvihne sa mi po nich cholesterol ?

Vajcia vôbec neobsahujú zlý HDL cholesterol, pričom práve v žĺtku je najväčší obsah prospešných vitamínov a minerálov (Luteín, selén, vitamíny A, D, B12). Cholesterol v krvi stúpa na základe konzumácie nevhodných živočíšnych tukov v kombinácii so sacharidmi a nie na základe konzumácie cholesterolu, ktorý je obsiahnutý v kvalitných vajciach. Samozrejme ako vo všetkom, tak aj vo vajciach závisí v prvom rade na kvalite. Snažíme sa tak zaobstarať kvalitné, najlepšie tzv. “domáce”, ktoré majú najvyšší obsah omega 3 mastných kyselín a ostatných zdraviu prospešných živín. Momentálne je už v obchodoch povinné označovať vajcia špeciálnym označením 0SK až 3SK, pričom vajcia s označením 3SK majú najnižšiu biologickú hodnotu. Viac zaujímavých informácií sa dozviete z [nasledovného článku](#).

Ako môžeme zistiť, či je vajce čerstvé?

Čerstvosť vajec označuje predovšetkým dátum minimálnej trvanlivosti uvedený na obale. Ak máme pochybnosti o čerstvosti vajec, môžeme ich podrobiť plávaciemu testu. Do vyššej sklenej nádoby dáme asi liter studenej vody, pridáme tri polievkové lyžice kuchynskej soli. Čerstvé vajcia v škrupine klesajú na dno pohára s vodou, zatiaľ čo staré vajcia budú plávať hore. Keď vajce otvoríme, čerstvý žĺtok tvorí na rovnom tanieri guľatý klobúčik a bielko je silné, pričom sa nechce sa od žĺtka odlepiť. V starom vajci je žĺtok plochý, bielko je tenké a slabé, rýchlo sa od žĺtka odlúpne.

Čo je vhodnejšie, vajcia šľahať alebo len zľahka rozbiť vidličkou?

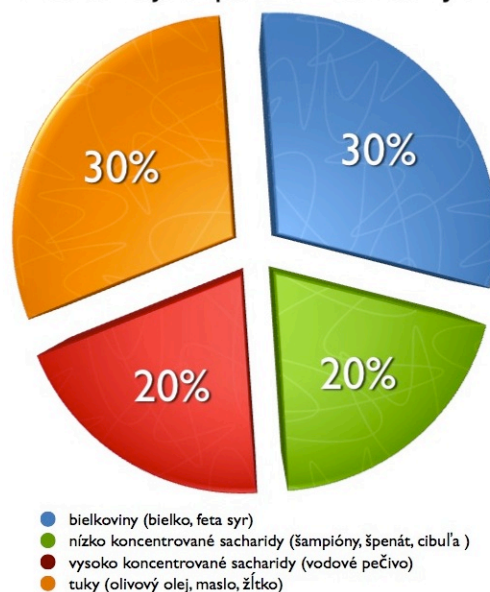
Záleží od vašej preferencie, Možno viete, že Francúzi si potrpia na poriadne našľahané vajcia, kde dokonca pridávajú kvapky vody, mlieka, alebo smotany. Omeleta sa tak zvykne trochu viac nadýchať, avšak môže sa stratiť časť pravej poctivej vajčkovkej chuti. A teda je na vás, či sa prikloníte k poctivým farmárom alebo ku gastro špecialistom.

Ako zabezpečím, aby vajcia neboli gumové, ale vláčne ?

Vajcia vždy pripravujeme trpezlivo na slabom, až miernom plameni, tým zabezpečíme správnu textúru, ktorá sa samozrejme potom odrazí na výslednej chuti.

Grécka omeleta šampiónov

Graf znázorňujúci pomer základných živín



Dá sa ešte nejakým iným spôsobom vylepšiť výsledná chuť omelety ?

Pre extra chuť odporúčame kombináciu masla a olivového oleja, vytvára sa tak veľmi zaujímavá plná chuť, ktorú charakterizuje krémovitosť.

Môžem použiť aj iné ingrediencie, keď nemám šampiňóny ?

V rámci ingrediencií je možné použiť rôzne druhy zeleniny, pričom odporúčame najmä papriku, cuketu, šparglu alebo brokolicu.

Ako je to so syrom, je nutné použiť fetu ?

Vzhľadom na originalitu receptu a naše gastronomické preferencie odporúčame syr feta. Avšak voľba je na vás, pričom odporúčame použitie tvrdého syra ako napríklad parmezán, eidam alebo aj biely čerstvý ovčí syr zo salaša. Napadlo vás už preložiť pár oravských korbáčikov cez vašu omeletu? Vyskúšajte a budete prekvapení.

Gastro „fintičky“: vedeli ste že ...?

- **Grécka kuchyňa má svoj originálny ráz, najmä preto, že jedlá majú celkovo vidiecky štýl.** Podáva sa hlavné jedlo, najčastejšie mäsité a k nemu rôzne druhy zeleninových šalátov, syr, olivy, biely chlieb. Tento štýl gréckej kuchyne si zachováva svoju originalitu aj v najlepších reštauráciách, ktoré okrem "európskych" jedál majú vždy aj typické tradičné jedlá.
- **Zaujímavosťou gréckej kuchyne je, že v mnohých tavernách sa dostanete až priamo do kuchyne,** a nahliadnete priamo "do hrnca" a objednáte si to, čo na vás najviac zapôsobilo. Grécka kuchyňa patrí pod typickú stredomorskú kuchyňu. Všeobecne sa dá povedať, že je veľmi zdravá, hoci Gréci často konzumujú veľké množstvo olivového oleja, ktorý je základom skoro každého jedla.
- **Farba žltka nie je ukazovateľom nutričnej hodnoty vajíčka.** Krásne žlté vajcia dnes nie je problém "urobiť". Farbu vaječného žltka určuje najmä potrava sliepky. Sliepka, ktorá má stavu založenú viac na pšenici, produkuje vajcia s ľahkými žltými žĺtkami. Sliepka, ktorá spotrebováva iné druhy obilia, ktoré je prifarbené, produkuje vajcia s tmavšími žĺtkami. Keď dáte sliepkam kukuricu, žĺtka budú oranžové.
- **Podľa výskumu harwardskej univerzity vajcia obsahujú bielkoviny s najväčšou biologickou hodnotou.** Tento proteín je efektívnejší pre budovanie svalstva ako mlieko, či červené mäso. Bielkoviny z vajec dokáže náš organizmus ľahšie stráviť ako bielkoviny z niektorých druhov mäsa. Vajíčka sú preto ideálne (o.i.) aj na raňajky.
- **Konzumácia vajec nevplyva na zvýšenie cholesterolu v krvi.** Výživové štúdie prípadov postihnutých srdcovým ochorením nezistili žiadnu súvislosť s pravidelnou konzumáciou vajec (až do šesť kusov vajec za týždeň), dokonca ani u ľudí, u ktorých už predtým bola zaznamenaná vysoká hladina cholesterolu.