



RECEPTY A JÍDLA 31. 08. 2018

20 receptů na levná jídla pro celou rodinu do 100,-

1. Karbanátky z červené řepy Červená řepa má v sobě velké množství prospěšných látek a měli bychom si ji proto dopřávat častěji. Doby, kdy byla...

Myslíte si, že nelze uvařit plnohodnotný oběd pro čtyřčlennou rodinu do stovky? Přesvědčíme vás, že i za málo peněz si můžete dopřát jídlo, které zasytí a bude chutnat i dětem. Levné recepty na oběd nebo večeři nemusí být nudné, inspirujte se u nás!

Nejsou-li peníze v domácnosti nazbyt, není třeba [sledovat akce](#) a kupovat zboží po vypršení minimální doby trvanlivosti. Zdraví celé rodiny je to nejdůležitější a i **levné recepty na oběd** mohou být uvařeny z **čerstvých a kvalitních surovin**.

Jak moc při vaření ušetříte, se odvíjí i od sezóny, která právě probíhá. Například cukety v sezóně pořídíte za pár korun, v zimě však musíte počítat mnohdy i s pětinasobkem ceny. Plánování vaření ze surovin dle sezóny se opravdu vyplácí.

Levné recepty na oběd i večeři

1. [Karbanátky z červené řepy](#)

Červená řepa má v sobě velké množství prospěšných látek a měli bychom si ji proto dopřávat častěji. Doby, kdy byla známá pouze ve sterilované formě ve školní jídelně, jsou už dávno pryč.

Můžete z ní připravovat karbanátky, nekonečné množství salátů, polévky, a hodí se i na pečení zdravých dezertů. Navíc stojí jen pár korun, takže se s **karbanátky z červené řepy** vejdete do stovky i s přílohou, např. pečenými bramborami.

[Recept na karbanátky z červené řepy](#)



[2. Cuketové rizoto](#)

Jak už bylo zmíněno výše, cukety jsou velmi levnou surovinou, ale pouze v letním období. V letních parnech lehké a přesto vydatné **cuketové rizoto** oceníte, stejně jako vaše peněženka.

[Recept na cuketové rizoto](#)



[3. Čočka na kyselo](#)

Luštěniny jsou pro **levná jídla** ideální surovinou. Ušetří nejen vaše peníze, ale dlouhodobě také zdraví. Obsahují velké množství vlákniny, která napomáhá správnému trávení a je prevencí proti nádorům v tlustém střevě. Nepříjemné následky v podobě nadýmání můžete zmírnit přidáním trochy majoránky, saturejky, fenyklu nebo zázvoru do vody, ve které se luštěniny varí. **Čočka na kyselo** patří mezi velmi levné recepty na oběd, takže do 100,- si k ní můžete dopřát i vejce natvrdo nebo párek a samozřejmě čerstvý chléb.

[Recept na čočku na kyselo](#)



[4. Špagety pomodoro](#)

I tak slavný italský recept, jako jsou špagety pomodoro, patří mezi velmi levná jídla. Největší položkou tohoto pokrmu bude pravděpodobně parmezán na posypání.

[Recept na špagety pomodoro](#)



[5. Salát z uzené makrely](#)

Šetříte-li každou korunu, čerstvé ryby bohužel nebudou na vašem stole příliš vidět. Vyzkoušet ale můžete **salát z uzené makrely**, která sice z hlediska zdraví nedosahuje takových kvalit, jako čerstvá, ale přece jen v ní také najdete prospěšné látky.

[Recept na salát z uzené makrely](#)



[6. Nudle s mákem](#)

Také jste je jako děti milovali? Nudle s mákem si můžete dopřát, i když máte hluboko do kapsy a vždy si na nich pochutnáte stejně, jako když jste byli malí. Děti vás přesvědčí, že by se mělo šetřit častěji.

[Recept na nudle s mákem](#)



7. [Falafel](#)

Cizrna se v českých kuchyních těší stále větší oblibě i proto, že má velmi široké uplatnění. Hodí se do salátů, pomazánek, polévek, jako příloha k masu, anebo můžete vyzkoušet **falafel**. Tento pokrm pochází z Blízkého východu a podává se s pita chlebem nebo čerstvou zeleninou.

[Recept na falafel](#)



8. [Cizrnový salát](#)

A ještě jednou cizrna, tentokrát ve vydatném salátu s chutí nakládaných rajčat, který zasytí i jako **zdravý oběd**.

[Recept na cizrnový salát](#)



9. [Bramboráky](#)

Mezi **levné recepty na oběd** tradiční český bramborák dozajista patří. Vyhněte se mu ovšem, pokud společně s výdaji chcete redukovat svou tělesnou hmotnost. Dopřát si ale **bramboráky** jednou za čas můžete i při dietě. Stačí, když si pak dáte pár koleček kolem bloku navíc.

[Recept na bramboráky](#)



10. [Skotské vejce](#)

Skoro to vypadá, že levná jídla jsou synonymem pro **bezmasá jídla**. Z části to pravda je, záleží však samozřejmě na druhu masa. Hovězí svíčkovou do stovky pro celou rodinu určitě nepořídíte, ale **skotská vejce** z mletého masa se do rozpočtu vejdou akorát.

[Recept na skotské vejce](#)



11. [Houbová smaženice](#)

Kupované čerstvé houby nejsou úplně nejlevnější záležitostí, ale udělat si po dešti vycházku do lesa a nasbírat si surovinu na **výbornou houbovou smaženici** vás nestojí vůbec nic, naopak uděláte něco pro své zdraví.

[Recept na houbovou smaženici](#)



12. [Kuřecí játra na cibulce](#)

Mezi levná jídla určitě patří i **pokrmý z vnitřností**. Z jater, srdíček, ledvinek nebo dršťek uvaříte oběd pro celou rodinu a ještě vám zbyde na salát jako přílohu.

[Recept na kuřecí játra na cibulce](#)



13. [Těstovinový salát s tuňákem](#)

Tuňák z konzervy, pokud jde o kvalitní výrobek, není kulinářský přešlap. V kombinaci s těstovinami, vajíčkem a červenou cibulkou si pochutná za pár kaček celá rodina.

[Recept na těstovinový salát s tuňákem](#)



14. [Čočkové karbanátky z červené čočky](#)

Červená čočka má oproti jiným luštěninám hned tři výhody. Nemusíte ji dopředu namáčet, uvařená je za pár minut a nezpůsobuje nepříjemné nadýmání. **Karbanátky z červené čočky** a zeleniny jsou **výborné levné jídlo**, které si můžete dopřát kdykoli.

[Recept na čočkové karbanátky z červené čočky](#)



15. [Čína ze sójového masa](#)

Pokud jde o levné recepty na oběd, je **sójové maso** ideální náhražka. Samotné si ho asi nezamiluje nikdo, ale vše je o správném dochucení, díky kterému se chuti opravdového masa můžete velmi přiblížit.

[Recept na čínu ze sójového masa](#)



16. [Buřtguláš s bramborami](#)

Levná jídla do 100,- pro celou rodinu mohou být i velmi jednoduchá na přípravu. **Buřtguláš** je česká klasika, která je nenáročná jak finančně, tak i časově. A pochutnají si všichni bez rozdílu věku. Při výběru uzeniny dbejte na obsah masa, který by měl být **alespoň 80 %**.

[Recept na buřtguláš s bramborami](#)



17. [Fasolada](#)

Sytá, zdravá a chutná **řecká polévka z fazolí a zeleniny** je vydatná jako plnohodnotný oběd. I naše česká **fazolová polévka** však splní svůj účel.

[Recept na fasoladu](#)



18. Meruňkové knedlíky

Každý zná někoho, kdo zná někoho, jehož příbuzní mají přebytky meruněk, švestek nebo jiného sezónního ovoce. **Tvarohové knedlíky s ovocem** mají mezi levnými recepty na oběd své místo a navíc si je můžete zamrazit a dopřát si tuto pochoutku i mimo sezónu.

Recept na meruňkové knedlíky



19. [Zeleninový Eintopf](#)

Hrnc plný zeleniny - tak by se dal také nazvat **zeleninový Eintopf**, do kterého můžete použít téměř jakoukoli sezónní zeleninu a vždy bude výborný a plný vitamínů.

[Recept na zeleninový Eintopf](#)



20. [Špenátové palačinky](#)

Špenátové palačinky jsou **zdravé a levné jídlo**, které můžete naplnit strouhaným sýrem a pořád se vejde do stovky. Jako náplň můžete použít i podušené houby, šunku, orestovaný pórek nebo zbytky pečeného masa.

[Recept na špenátové palačinky](#)



OCHUTNEJTE TAKÉ:

[40 receptů na jídlo pro děti. Čím nejmenším uděláte radost?](#)

[Studený předkrm 35x jinak: Jakým receptem zahájíte své menu?](#)

[30 receptů na slavnostní oběd aneb Překvapte své hosty lahodnými pokrmy!](#)

[Zapečené těstoviny 20x jinak aneb Skvělé recepty na oběd či večeři s masem a bez masa](#)

[15 receptů na mexické jídlo: Objevte chuť této pestré a pikantní kuchyně!](#)

[Zdravá večeře 20x jinak aneb Jak doplnit vitamíny a důkladně se nasytit](#)

[30 receptů na rychlý bezmasý oběd](#)

[Nepečené dezerty 10x jinak: Jakou sladkou tečkou zakončíte slavnostní oběd nebo večeři?](#)

[30 tipů na zdravý a rychlý oběd do 30 minut: Co uvařit k obědu, když není času nazbyt?](#)

[Sobotní oběd 30x jinak: Co vařit o víkendu, aby si pochutnala celá rodina](#)

[Zeleninové polévky 25x jinak: Doplňte díky nim vitamíny a porazte jarní únavu!](#)

[20 tipů na rychlý nedělní oběd pro celou rodinu](#)

[Řízkobraní: 15x nejlepší řízky na sobotní oběd](#)

[Rychlá večeře do 30 minut 30x jinak](#)

[30 jednoduchých grilovacích receptů](#)

[30x jinak zdravá snídaneň](#)

[30x dietní recepty na hubnutí](#)

[Rychlá vegetariánská večeře 10x jinak](#)

[Smoothie recepty 20x jinak](#)

[Recepty z cukety 27x jinak](#)