CUKETOVÁ **KUCHAŘKA**

60 receptů, které si zamilujete
Od snídaní po dezerty

Lucie Grusová

CUKETOVÁ KUCHAŘKA
60 receptů, které si zamilujete
Od snídaní po dezerty

Copyright © 2023, Lucie Grusová

Tato ukázka je jen malá ochutnávka. Pokud se vám recepty líbí, kompletní Cuketovou e-kuchařku s 60 recepty na celý rok najdete na https://paleosnadno.cz/cuketova-kucharka/.

Podpoříte tím i moji další tvorbu – děkuju!

Odpovědný redaktor: Lucie Grusová

Editor: Petr Novák

Autor receptů a jejich fotografií: Lucie Grusová

Obálka: Petr Novák

Sazba: Lucie Grusová

Nakladatel: Lucie Grusová, Pískovcová 736/8, 190 00 Praha 9

Vydání první

www.paleosnadno.cz
lucie@paleosnadno.cz

Kniha vyšla elektronicky.

ISBN 978-80-906905-5-4

ÚVOD

CO V KUCHAŘCE NAJDETE?

Než začneme společně vařit, řekněme si KDE, JAK a CO. Prostě takový návod, jak knihu používat. I když vím, že naprostá většina lidí návody nečte, tady chvilku vydržte. Vezmeme to rychle, nebojte. ☺

Recepty v kuchařce jsou zaměřené na hlavní cuketovou sezónu, ale lze podle nich vařit celý rok. Všechna jídla jsou bezlepková, bez použití obilovin, rafinovaného cukru, chemie a různých aditiv. Připravíte je ze základních a běžně dostupných surovin.

Každý recept jsem doplnila informacemi, které by vám měly usnadnit výběr jídla a jeho samotnou přípravu. Kromě **počtu porcí** a přibližné **časové náročnosti** tam najdete i orientační **kalorické hodnoty** na 1 porci včetně obsahu sacharidů, tuků a bílkovin. Tyto údaje samozřejmě berte trošku s rezervou. Jinak velkou porci sní aktivní sportovec a jinou žena se sedavým způsobem života, každému bude podle jeho zručnosti a vybavení kuchyně příprava trvat rozdílně dlouho, obsah kalorií a makroživin závisí na konkrétních použitých surovinách, jejich kvalitě, zralosti a tak dále. K většině receptů jsem připojila i své osobní poznámky a tipy, které by vám měly pomoci s přípravou či obměnou jídla.

Kuchařka je určená pro všechny, kteří hledají inspiraci na zdravé vaření. To ale pro každého může znamenat trošku něco jiného. I z tohoto důvodu není v receptech na dezerty blíže určeno, jaký druh **slazení** máte použít. To záleží na vás a vašich stravovacích pravidlech. Proto není v receptech uvedena konkrétní surovina a i samotné množství berte orientačně. Výživové hodnoty takových receptů jsou rozpočítány pro použití erythritolu s nulovou kalorickou hodnotou či pro úplné vynechání sladidla.

V některých receptech (zejména v těch na dezerty) je použitý prášek do pečiva. Uvedené dávkování platí pro **prášek do pečiva s vinným kamenem**. Pokud použijete klasický, dejte ho přibližně o třetinu až polovinu méně. Má vyšší účinnost a při stejném množství by se mohlo stát, že vám sice těsto v troubě hodně nabyde, ale pak rychle splaskne.

Podobné upozornění platí i pro použitou mandlovou mouku. Vždy zkontrolujte, zda používáte **mandlovou mouku neodtučněnou** (s obsahem tuku okolo 50 g na 100 g mouky). Ta odtučněná se chová úplně jinak a nelze je proto zaměňovat. Ve všech receptech v kuchařce je uvedeno dávkování pro neodtučněnou mandlovou mouku.

Pokud se vyhýbáte luštěninám nebo konkrétně sóje, nahraďte v receptech sójovou omáčkou obdobným množstvím **coconut aminos** (fermentovaná kokosová šťáva). Pro bezlepkovou variantu pak použijte například sójovou omáčku **tamari** nebo korejskou polévkovou.

Na viděnou v kuchyni a ať chutná ♥

Lucka

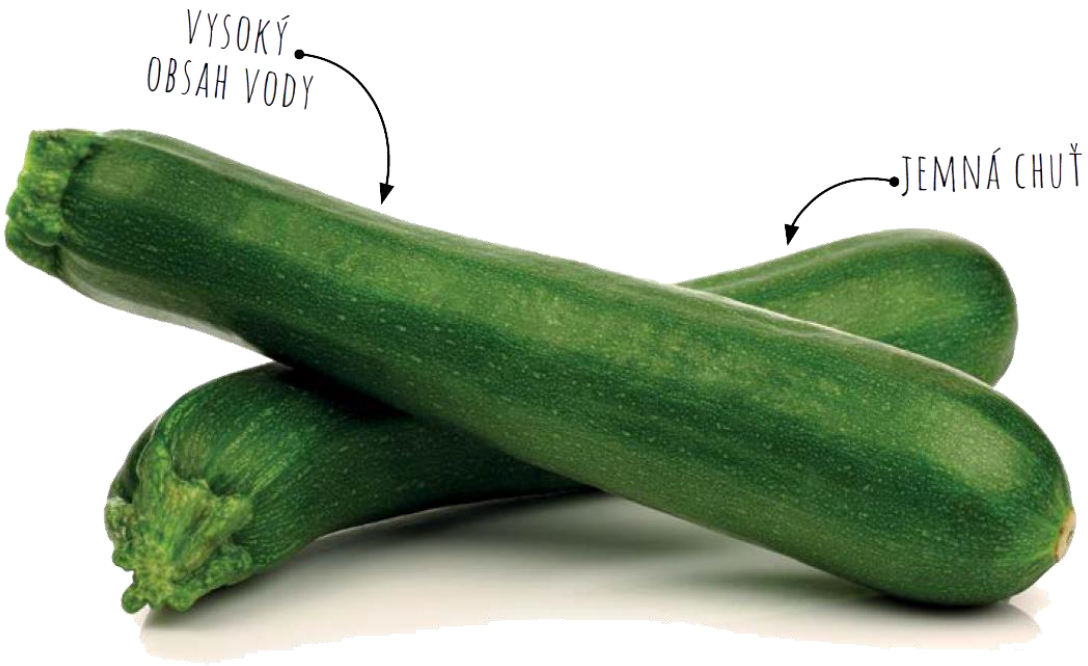
ÚVOD

CUKETA

Cuketa (Cucurbita pepo) je jednoletá plodová zelenina z čeledi tykvovitých, která se v kuchyni používá na mnoho způsobů. Většinou cuketu (zejména pokud je mladá) není potřeba loupat, stačí ji jen omýt. Na rozdíl od okurek se téměř vždy podává tepelně upravená. To je ale jen zažitý zvyk, protože cuketa skvěle chutná i za syrova – třeba jako součást zeleninových salátů nebo nastrouhaná spiralizérem či škrabkou julienne na dlouhé nudle místo těstovin. Sama o sobě má velmi jemnou chuť a naopak snadno přejímá vůni a chuť ostatních ingrediencí. Proto ji lze skvěle kombinovat s jinými výraznými přísadami a kořením.

Hlavní sezóna cukety probíhá **od června do září** a při vhodném uskladnění lze místní produkci zakoupit až **do prosince**. Nejkvalitnější pro sklizeň a následné použití jsou mladé pevné cukety dlouhé kolem 25 cm, jejichž semena ještě nejsou plně vyvinutá a jsou měkká.

Cukety skladujte ve spíži nebo v teplejší části lednice, protože s ohledem na vysoký obsah vody je teploty blížící se bodu mrazu mohou poškodit.



RECEPTY

Slané cuketové muffinky 8
Snídaňová cuketová hnízda 10
Cuketová minestrone polévka 12
Koprová polévka 14
Krémová cuketová polévka 16
Pikantní cuketová polévka 18
Polévka s fazolkami nakyselo 20
Cuketová pánev s mletým masem 22
Cuketové curry s masovými kuličkami 24
Cuketové nudle Caprese 26
Cuketové nudle s pečenými rajčaty a fetou 28
Cuketové nudle s tuňákem 30
Cuketové „ravioli“ 32
Cuketové rollatini 34
Cuketové stir-fry s kuřecím masem 36
Cuketové špagety s kari omáčkou 38
Cuketové špagety s tuňákem 40
Čočkový salát s pečenou zeleninou 42
Krůtí kuličky v curry omáčce 44
Křupavé kuřecí plátky se zeleninou 46
Kuře na paprice 48
Kuřecí prsa s balzamikovou zeleninou 50
Lososové špízy s rajčatovou salsou 52
Masové kuličky v rajčatové omáčce 54
Pečené karbanátky s cuketou 56
Pikantní játrová směs 58
Pikantní kuřecí směs 60
Pikantní zeleninová směs tuňákem 62
Plněné cuketové placky 64

Rychlé masové kuličky se zeleninou 66
Salát z pečených cuket a feta sýru 68
Španělská treska v zelenině 70
Švédské masové kuličky s cuketou 72
Tuňákový steak s fazolovým salátem 74
Zapečené cuketové mexické rolky 76
Zapečené cukety 78
Cukeťáky (cuketové „bramboráky“) 80
Cuketový salát se sušenými rajčaty a šunkou 82
Pikantní cuketový salát 84
Provensálská pečená zelenina Tian 86
Zeleninové tolárky 88
Asijské cuketové knedlíčky 90
Cuketová placka se sýrem 92
Cuketové „matjesy“ 94
Cuketové mini „pizzy“ 96
Cuketové placky se sušenými rajčaty 98
Cuketové plátky s bylinkovým dipem 100
Cuketový quiche 102
Korejské cuketové lívanečky 104
Lososovo-cuketové nugety 106
Parmazánové hranolky z cukety a lilku 108
Plněné cuketové rolky 110
Pomazánka z pečené zeleniny 112
Skotská křepelčí vejce s lososem 114
Smažená cuketová kolečka 116
Tuňákové placičky 118
Cuketové makovníky 120
Cuketový perník 122
Makové řezy s citrónovou polevou 124
Tvarohový dort s ostružinami 126

KRÉMOVÁ CUKETOVÁ POLÉVKA

PŘÍPRAVA	MNOŽSTVÍ	ENERGIE	MAKROŽIVINY
25 MIN	4 PORCE	230 kcal / 950 kJ	13 g S | 17 g T | 5 g B

SUROVINY

- olivový olej — 1 lžíce
- máslo — 20 g
- cibule — 120 g
- česnek — 20 g
- cuketa — 600 g
- brambory — 120 g
- voda nebo vývar — 400 ml
- smetanový krémový sýr — 150 g
- sůl a pepř

V hrnci rozehřejte olivový olej a máslo. Přidejte nadrobno nakrájenou a jemně osolenou cibuli. Za častého míchání ji orestujte dorůžova.

Vmíchejte rozdrcený česnek a nechte krátce rozvonět.

Přisypte nakrájenou cuketu a brambory.

Vše zalijte vodou nebo vývarem. Osolte a opepřete. Vařte do změknutí zeleniny.

Obsah hrnce rozmixujte co nejvíce dohladka spolu se smetanovým sýrem a ještě krátce prohřejte.

Polévku podávejte volitelně doplněnou troškou zakysané smetany, opražené slaniny nebo rozdrobené sušené šunky, kterou jste upekli dokřupava v troubě (cca 10 minut na 180 °C).

Uložená v lednici vydrží několik dní. Lze ji i zamrazit (po zahřátí ji znovu krátce promixujte).

Pokud máte k dispozici mladší cukety, není nutné je loupat. Jejich slupka naopak dodá polévce výraznější barvu. Starší velké cukety raději oloupejte a také zbavte výrazných tvrdých semínek.

Ve striktním Low carb či Keto brambory vynechte. Množství sacharidů se pak sníží přibližně o třetinu.

Aby byla polévka co nejvíce hebká a krémová, uvařte zeleninu dokonale doměkka. Nedovařená se nedostatečně rozmixuje.

Místo krémového sýru lze použít smetanu ke šlehání. Její množství upravte podle chuti.

Skvělým doplněním polévky jsou i vejce. Ať už uvařená nahniličko nebo ztracená.

CUKETOVÁ PÁNEV S MLETÝM MASEM

PŘÍPRAVA	MNOŽSTVÍ	ENERGIE	MAKROŽIVINY
30 MIN	2 PORCE	550 kcal / 2310 kJ	9 g S | 45 g T | 27 g B

SUROVINY

- mleté vepřové maso 300 g
- cuketa 500 g
- stroužek česneku 3 ks
- lahůdková cibulka 100 g
- sádlo, olivový olej nebo ghee 20 g
- sůl a pepř

Mleté maso ochuťte solí a pepřem.

Neoloupané cukety nakrájejte na plátky silné 5 mm, cibulku na kolečka a česnek rozdrťte.

Co největší pánev rozhřejte na maximum. Přidejte polovinu tuku a za velmi častého míchání v něm dozlatova orestujte ochucené mleté maso. Snažte se ho při tom rozdrobit na co nejmenší kousky.

Až bude maso opečené téměř dokřupava, přesypte ho stranou a do pánve přidejte zbytek tuku.

Přisypte nakrájené plátky cuket a jen za občasného promíchání je zprudka opečte dozlatova. Uvnitř by ale měly zůstat stále příjemně křupavé (počítejte s dalším prohřátím).

Vmíchejte rozdrcený česnek a nakrájenou cibulku. Krátce orestujte.

Do pánve přisypte opečené maso a nechte chvíli prohřát. Směs podle chuti osolte a opepřete.

Podávejte ji samotnou nebo doplňte například květákovou rýží.

Uložená v lednici vydrží několik dní. Pro zamrazení se nehodí.

Mleté maso můžete ochutit troškou sójové omáčky (snižte pak množství použité soli), část tuku na smažení nahradit sezamovým olejem a směs při podávání posypat opraženými sezamovými semínky.

Po vynechání mletého masa lze cuketovou směs podávat jako přílohu. Chutná skvěle teplá i studená. Pro podávání zastudena se vyhněte použití sádla.

KUŘE NA PAPRICE

PŘÍPRAVA	MNOŽSTVÍ	ENERGIE	MAKROŽIVINY
90 MIN	4 PORCE	540 kcal / 2240 kJ	10 g S | 43 g T | 28 g B

SUROVINY

- kuřecí stehna 800 g
- voda 500 ml
- bobkový list 1 ks
- stroužek česneku 1 ks
- nové koření 5 ks
- celý pepř 10 ks
- olivový olej 1 lžíce
- máslo 20 g
- cibule 250 g
- cuketa 200 g
- sladká paprika 15 g
- smetana ke šlehání 200 g
- sůl a pepř

VIDEO RECEPT

Kuřecí stehna vykostěte. Kosti a odřezky vložte do hrnce a zalijte studenou vodou. Přidejte bobkový list, nakrájený česnek, nové koření a celý pepř. Zakryjte poklicí a nechte jemně probublávat alespoň 40 minut. Pak vývar slijte a později použijte na omáčku.

Vykostěné kuřecí maso podle potřeby nakrájejte na větší kusy, osolte a opepřete. V širším hrnci rozehřejte na střední teplotu olivový olej a vložte do něj kuřecí maso (kůží dolů). Až se kůže vypeče dozlatova, maso otočte a opečte i z druhé strany. Orestované maso vyjměte a dejte zatím stranou.

Do hrnce přidejte máslo a opečte nadrobno nakrájenou cibuli. Osolte ji, aby pustila šťávu a rychleji se opekla. Při míchání seškrabujte ze dna vypečenou šťávu z masa.

Až cibule zezlátne, přisypte na kostičky nakrájenou oloupanou cuketu. Za častého promíchání zeleninu opékejte cca 5 minut, dokud cuketa nezměkne. Opečenou zeleninu posypte sladkou paprikou. Za stálého míchání ji krátce orestujte.

Přilijte 300 ml přecezeného vývaru. Hrnec zakryjte a základ omáčky nechte jemně probublávat přibližně 10 minut.

Obsah hrnce rozmixujte dohladka. Do omáčky vložte opečené maso a přilijte šťávu, kterou pustilo. Zakryjte poklicí a vařte přibližně 15 minut.

Přilijte smetanu a krátce za občasného promíchání povařte do zhoustnutí. Podle chuti omáčku osolte a opepřete.

Podávejte s oblíbenou přílohou, například se zeleninovými placičkami, květákovou rýží nebo grusetkami.

Omáčka uložená v lednici vydrží několik dní, lze ji i zamrazit.

ZAPEČENÉ CUKETY

PŘÍPRAVA	MNOŽSTVÍ	ENERGIE	MAKROŽIVINY
30 MIN	2 PORCE	420 kcal / 1770 kJ	23 g S | 28 g T | 18 g B

SUROVINY

- cuketa 800 g
- olivový olej 30 g
- cibule 120 g
- paprika 140 g
- stroužek česneku 3 ks
- chilli paprička (volitelně) 2 ks
- uzená nebo sladká paprika 1 lžička
- rajčatový protlak 50 g
- sójová omáčka 15 g
- voda 40 ml
- strouhaný sýr (např. čedar, eidam, gouda) 80 g
- sůl a pepř

Do zeleninové směsi můžete přidat trošku mletého masa nebo třeba zbytky upečeného kuřete od večeře.

Cuketovou náplň lze připravit samostatně a použít například jako pikantní pomazánku.

Cukety omyjte, odstraňte jim stopky a po délce je rozřízněte na poloviny. Pomocí lžíce vydlabejte jejich dužinu.

Vyškrábaný střed cuket dejte zatím stranou (mělo by ho být cca 300-400 g). Vydlabané cuketové „lodičky“ jemně potřete pár kapkami olivového oleje a řezem nahoru je rozložte na pečicí plech.

Vložte je do trouby předem vyhřáté na 200 °C a pečte 20-25 minut do změknutí. Mezitím připravte pikantní náplň.

V pánvi rozehřejte olej a za častého promíchání dorůžova orestujte nadrobno nakrájenou a jemně osolenou cibuli. Přisypte na malinké kostičky nakrájenou papriku a restujte spolu s cibulí pár minut.

Do pánve přidejte nadrobno nasekaný vydlabaný vnitřek cuket a špetku soli. Za častého promíchání nechte cukety pustit vodu, a tu vyvařte.

Vmíchejte rozdrcený česnek a nechte krátce rozvonět. Pro pikantní chuť přidejte nadrobno nakrájenou chilli papričku a obsah pánve posypte uzenou nebo sladkou paprikou. Za stálého míchání krátce orestujte.

Do směsi vmíchejte rajčatový protlak a minutu opékejte, aby ztratil štiplavě kyselou chuť. Zeleninovou směs dochuťte sójovou omáčkou a nařeďte vodou. Krátce prohřejte. Podle potřeby osolte a opepřete.

Upečené vydlabané cukety naplňte zeleninovou směsí z pánve, posypte nastrouhaným sýrem a vraťte na 5-10 minut do trouby, kde jste zvedli teplotu na 220 °C. Zapečte jemně dozlatova.

Podávejte posypané zbylou nakrájenou chilli papričkou (volitelně) a případně i oblíbenými čerstvými bylinkami.

CUKETOVÝ PERNÍK

PŘÍPRAVA	MNOŽSTVÍ	ENERGIE	MAKROŽIVINY
45 MIN	6 PORCÍ	240 kcal / 990 kJ	6 g S | 19 g T | 10 g B

SUROVINY

- cuketa 200 g
- vejce 2 ks
- sladidlo podle stravovacího stylu 40 g
- hořké kakao 20 g
- mandlová mouka (neodtučněná) 170 g
- prášek do pečiva 6 g
- hřebíček 6 ks
- hvězdička badyánu 1 ks
- mletá skořice 5 g
- sušený zázvor 3 g
- citrónová šťáva 15 g
- smetana ke šlehání nebo kokosové mléko 30 g
- vysokoprocentní hořká čokoláda 10 g

Omytou cuketu (bez nutnosti loupání) nakrájejte na menší kostky. Přidejte k ní vejce, zvolené sladidlo, hořké kakao, mandlovou mouku, prášek do pečiva, najemno umletý hřebíček a badyán (skvěle poslouží například elektrický mlýnek na kávu), skořici, sušený zázvor a citrónovou šťávu. Vše důkladně rozmixujte do hladké směsi.

Řidší těsto nalijte do formy (cca 18 × 28 cm) vyložené pečicím papírem.

Vložte do trouby vyhřáté na 180 °C a pečte 20–25 minut. Ke konci míru propečení zkontrolujte pomocí špejle, kterou byste po zabodnutí do těsta měli vytáhnout suchou.

Upečený perník vyjměte z formy, nechte vychladnout a pak odstraňte pečicí papír.

V malé pánvi při nízké teplotě nebo v mikrovlnné troubě prohřejte smetanu či kokosové mléko a rozpusťte čokoládu. Důkladně rozmíchejte.

Čokoládovou polevou pokapejte vychladnutý perník a nechte alespoň částečně ztuhnout. Pak nakrájejte na dílky a podávejte.

Perník uchovávejte zakrytý a v chladu, kde vydrží několik dní. Lze ho i zamrazit.

Směs mletého hřebíčku, badyánu, skořice a zázvoru lze nahradit perníkovým kořením.

Místo cukety můžete použít i jinou zeleninu – třeba dýní, batáty nebo červenou řepu.

Pro chuťově nejlepší výsledek je ideální nepražené přírodní kakao. Pokud máte k dispozici pouze kakao holandského typu, dejte ho méně - má příliš intenzivní hořko-kyselou chuť.

REJSTŘÍK SUROVIN

avokádo	30, 52, 76
badyán	122
batáty	64
bazalka	26, 28, 30, 32, 34, 40, 42, 54, 62, 82, 98, 100
bílek	10, 108
bobkový list	14, 20, 48, 94
bramborový škrob	36, 116
brambory	16
celer	50
cibule	12, 14, 16, 18, 20, 24, 38, 48, 54, 60, 64, 72, 76, 78, 86, 92, 94, 98, 104, 110, 112
cibule červená	42, 46, 62, 68, 74
cibulka lahůdková	22, 36, 66, 84, 118
citrón	30, 42
citrónová kůra	124
citrónová šťáva	74, 90, 108, 118, 122, 124
cottage sýr	34, 102
cuketa	8-126
curry pasta červená	24, 44
curry pasta zelená	18
čedar	76
česnek	12, 16, 22, 24, 28, 30, 32, 34, 36, 40, 42, 44, 46, 48, 50, 54, 56, 58, 60, 62, 64, 66, 70, 72, 76, 78, 80, 82, 84, 86, 90, 92, 100, 108, 110, 112
česnek sušený	64, 100
čočka	42
čokoláda hořká	76, 122
dýně hokaido	42, 64, 88
dýně máslová	42, 64, 88
dýňová semínka	82
eidam	92
fazole bílé	12, 74
fazolové lusky	20
feta	28, 68

REJSTŘÍK SUROVIN

ghee	18, 22, 24, 44, 46, 60, 72, 80, 104, 116
hořčice dijonská	72
hřebíček	122
chilli koření	36, 58, 60, 62, 84, 114, 118
chilli omáčka sriracha	118
chilli paprička	24, 40, 78, 112
chilli vločky	36, 84, 112, 118
jablečný ocet	14
játra krůtí	58
játra kuřecí	58
jogurt	100, 108
kakao	122, 126
kapary	30, 40, 62
kari koření	38
kedlubna	12, 14, 20, 84
kešu	36, 124
kešu máslo	44
kokosové máslo	124
kokosové mléko	18, 24, 44, 122, 124
kokosový olej	18, 24, 124
kopr	14, 20
koriandr	24, 42, 44, 52, 76
koření pěti vůní	90
křepelčí vejce	114
kurkuma	14, 20, 38, 114
kuřecí prsa	36, 50, 60, 64
kuřecí stehenní plátky	60, 64
kuřecí stehna	46, 48
libeček	108
lilek	28, 32, 50, 62, 86, 108, 112
limetka	24, 44, 52
limetková šťáva	18

REJSTŘÍK SUROVIN

lněná semínka 88, 102

losos 52, 106, 114

majonéza 108, 118

majoránka 80

mák mletý 120, 124

mandlová mouka 56, 106, 108, 114, 120, 122, 124

mandlové máslo 44

máslo 14, 16, 20, 120, 126

máta 24, 42, 82, 100, 108

med 36

mleté krůtí 44

mleté mix 54, 56, 66, 72

mleté vepřové 22, 24, 90

mozzarella (tvrdá) 80, 92, 96

mozzarella (v nálevu) 26, 34, 88

mrkev 12, 54, 84, 104

muškátový oříšek 72

nové koření 48, 72, 94

ocet 20

ocet balzamikový 42, 50, 62

ocet jablečný 68, 82, 84

ocet rýžový 36, 84

ocet vinný 68, 74, 82, 94

olivový olej 12, 16, 18, 22, 26, 28, 30, 32, 34, 40, 42, 46, 48, 50, 54, 58, 60, 62, 64, 66, 68, 70, 74, 76, 78, 82, 86, 94, 100, 102, 110, 112, 114, 116

olivový olej lehký 94, 104

olivy 46, 62, 68, 98

oregáno 76

ostružiny 126

paprika 36, 42, 44, 46, 50, 58, 60, 64, 66, 70, 76, 78, 110, 112

parmazán 32, 34, 80, 96, 100, 102, 108

pažitka 100, 110

REJSTŘÍK SUROVIN

pekanové ořechy 126

petrželka 28, 30, 40, 42, 62, 72, 82, 92, 100, 108

piniová semínka 26, 82

polníček 74

pórek 44

prášek do pečiva 96, 120, 122, 124, 126

psyllium 98

rajčata 12, 24, 86, 110, 112

rajčata cherry 26, 28, 32, 42, 50, 52, 62, 74, 92

rajčata loupaná 34, 54, 70, 76

rajčata sušená 40, 82, 98

rajčatový protlak 32, 44, 50, 54, 58, 60, 62, 64, 78, 110

ricotta 32, 34

rozmarýn 46, 58

rukola 74

rybí omáčka 18, 84

ředkev 84

římský kmín 52, 70, 76, 106, 110

sádlo 22, 60, 80, 90, 104, 116

salát listový 42

sezamová semínka 84, 90, 104

sezamový olej 36, 84, 90

skořice mletá 58, 122

sladidlo 120, 122, 124, 126

sladká paprika 48, 56, 58, 64, 78, 106, 114

slanina 10, 20, 38, 80, 98

slunečnicová semínka 26, 82

slunečnicové máslo 44

slunečnicový olej 94

smetana ke šlehání 20, 38, 48, 72, 122, 126

smetana zakysaná 14, 20, 76, 100, 102

smetanový krémový sýr 16, 76, 120

REJSTŘÍK SUROVIN

sójová omáčka	36, 38, 60, 72, 78, 90
strouhaný sýr	10, 64, 78, 102, 110
sušená šunka	8, 82, 108
sušené bylinky	56
šalotka	52, 90, 106
špek	98
tapiokový škrob	104, 116
treska	70
tuňák čerstvý	74
tuňák konzervovaný	30, 40, 62, 118
tvaroh tučný měkký	126
tymián	12, 42, 46, 50, 86
upečené kuřecí maso	76, 110
uvařené kuřecí maso	76, 110
uzená paprika	52, 70, 76, 78, 106, 110
vanilkový extrakt	120, 126
vejce	8, 10, 14, 20, 24, 32, 56, 64, 72, 80, 88, 90, 96, 98, 102, 104, 110, 116, 118, 120, 122, 124, 126
vlašské ořechy	126
vývar	12, 14, 16, 18, 44, 72
zázvor čerstvý	84, 90
zázvor sušený	36, 122
žampióny	38, 66
želatina	126
žloutek	10