

Voňavá **KUCHAŘKA**

#podlegrusovky

Lucie Grusová

Obsah

ÚVODNÍ INFORMACE

Proč vařím jinak	12
Co v kuchařce najdete?	13
Alternativní měrné jednotky	15
Stravovací styly	16
Sezónní zelenina (tabulka)	18
Sezónní ovoce (tabulka)	19

POUŽITÉ SUROVINY

ZELENINA

Brokolice	22
Celer (bulvový)	23
Celer (řapíkatý)	24
Cibule	25
Cuketa	26
Čekanka	27
Černý kořen	28
Česnek	29
Dýně	30
Fazolové lusky	31
Fenykl	32
Kadeřávek	33
Kapusta hlávková	34
Kapusta růžičková	35
Kaštany jedlé	36
Kedlubna	38
Křen selský	39
Květák	40
Lilek	42
Mrkev	43
Paprika	44
Pastinák a petržel	45
Polníček	46

Pórek	47
Rajčata	48
Ředkev (daikon a černá)	49
Ředkvičky	50
Řepa	51
Saláty listové	52
Špenát	53
Tuřín	54
Zelí čínské	55
Zelí hlávkové	56
Zelí pekingské	57
OVOCE	
Broskve	60
Hroznové víno	61
Hrušky	62
Jablka	63
Jahody	64
Maliny	65
Ostružiny	66
Švestky	67
NETRADIČNÍ SUROVINY	
Coconut aminos (kokosová aminos omáčka)	70
Curry pasta (červená, zelená, žlutá)	70
Erythritol	71
Ghí	71
Chia	72
Kokosová mouka	72
Kokosové máslo	73
Kokosový cukr	73
Kokosový olej	74
Mandlová mouka	74
Psyllium	75
Tahini (tahina, tehina)	75
Uzená paprika	76
Xylitol (xylit)	76

RECEPTY

SNÍDANĚ

Černý kořen à la chřest	81
Frittata	85
Kakaová granola	89
Kakaové lívance	93
Kešů „krupicová“ kaše	97
Křupavé skořicové čtverečky	101
Lívanečky z krémového sýru	105
Pečené fazolové lusky s houbami a vejcem	109
Placky s uzeným lososem, ztraceným vejcem a holandskou omáčkou	113
Slané cuketové muffiny	119
Smažená zeleninová rýže s vejci	123

POLÉVKY

Barevná podzimní polévka	129
Barevná zeleninová polévka s koprem	133
Bílá zelná polévka	137
Celerová polévka s modrým sýrem a křupavou šalvějí	141
Fenyklačka	145
Houbová polévka se sýrem brie	149
Jehněčí polévka s kapustičkami	153
Kaštanová polévka	157
Koprová polévka	161
Krémová polévka z králíka	165
Krémová polévka z pečených rajčat	169
Krémová pórková polévka	173
Kulajda s hlívkovými škvarky	177
Kuřecí polévka se špenátem	183
Pikantní hovězí polévka	187
Pikantní žebírková polévka	191
Podzimní zelná polévka	195
Polévka se zelenými fazolkami	199
Polévka z červeného hlávkového zelí	203
Polévka z pečených paprik a lilku	207

HLAVNÍ JÍDLA

Asijská polévka s křupavým bůčkem	213
Asijské kapustové závitky	217
Blanšírovaná kapusta s dýní	221
Burger z polévkového masa	225
Cuketové „ravioli“	229
Cuketové špagety s boloňskou omáčkou	233
Fajitas se zeleninovými plackami	237
Francouzský cibulový koláč	243
Gratinovaný květák	247
Hovězí guláš s cuketovými knedlíky	251
Jehněčí ragú	257
Krkovička na houbách s fazolovými lusky	261
Kuřecí křídla s dipem z modrého sýru	265
Květák s houbami a špenátem	269
Lilkový tatarák	273
Masové kuličky s dýní a špenátem	277
Mexický květák	281
Panenko v ořechové krustě s brokolicovou kaší	285
Parmazánové hranolky z lilku a cukety	289
Pečená segedínská krkovička s dýní	293
Pečené celerové halušky se zelím a slaninou	297
Pečené smetanové zelí	301
Ricottové gnocchi	305
Vepřová pečeně se „zelím“ z řepy a kedlubny	309
Vepřová žebírka pečená v kokosovém mléku	315
Vepřové výpečky s dýní a zelím	319
Zeleninové „suši“	323

RYCHLOVKY

Celerové hranolky	333
Dýňové risotto s modrým sýrem a ořechy	337
Lilková „čočka“ se sýrem halloumi	341
Lososové špízy načerno	345
Mexická květáková rýže	349
Špenátová směs s masovými kuličkami	353
Těstoviny s lilkem a sušenými rajčaty	357
Zelné stir-fry s mletým masem	361

SALÁTY

Brokolicový salát se sýrem	367
Kimči	371
Květákový salát se slunečnicovými semínky	375
Salát se sýrovými nugetkami	379
Salát z čekanky, pečených hroznů a kachních prsou	383
Salát z červené řepy s krupavými ořechy a sýrem	387
Teplý dýňový salát s vejci	391
Tuňákové kuličky s podzimním salátem	395
Zelné saláty	399
Asijský zelný salát	400
Coleslaw	401
Zelný salát s červenou řepou	402
Zelný salát s koprem	403
Hanácký salát	404

CHUŤOVKY

Caponata	409
Cuketový dort s uzeným lososem	413
Hummus z červené řepy	417
Kuřecí „popcorn“	421
Sušené olivy	425
Sýrové tyčinky	429

DEZERTY

Cuketový perník	435
Dortíky z červené řepy	439
Hruškový koláč s kakaem	445
Chia lanýže	449
Jablečný koláč s vanilkovou polevou	453
Kakaová pavlova	457
Lískooříškový dort	461
Makové řezy s citrónovou polevou	465
Mandlový dort krále Oskara II.	469
Mléčná roláda	473
Ořechová zmrzlina	479
Švestkový křupan	483
Tvarohový dort s ostružinami	487

NA CESTY

Dýňová španělská tortilla	493
Dýňové bochánky s houbami	497
Lilkový „falafel“	501
Pečené drůbeží kroketky s brokolicí a sýrem	505
Quiche	509

PŘÍLOHY

Dýňový „bramborový“ salát	515
Gratinovaná kapusta	519
Grusetky aneb těstoviny bez mouky	523
Květákové pusinky	527
Květákové pyré se špenátem, sýrem a slaninou	531

PEČIVO

Focaccia	537
Jogurtový chléb	541
Mandlové houstičky	545
Semínkové chia kreky	549
Semínkový chléb	553

SUROVINY

Broskvové čatní	559
Domácí máslo	563
Salátové zálivky, dipy a omáčky	567
Vinaigrette zálivky	568
Italská zálivka vinaigrette	570
Zálivka citronette	571
Krémová vinaigrette	572
Medovo-hořčičná zálivka	573
Balzamiková zálivka se sušenými rajčaty	574
Datlová vinaigrette	575
Asijská vinaigrette	576
Chimichurri	577
Krémové zálivky	578
Základní majonéza	580
Tatarská omáčka	583
Majonéza s pečeným česnekem	584

Aïoli	585
Avokádové aïoli	586
Majonéza s červenou řepou a křenem	587
Zálivka Caesar	588
Zelená bohyně	590
Tisíc ostrovů	591
Tzatziki	592
Zálivka s tahini	593
Chia džem	595
Kadeřávkové pesto	599
Nadýchaný smetanový sýr	603
Pečené lněné krutony	607
Polévkové koření	611
Pomalu pečená vepřová panenka	615
Rychle naložený pikantní česnek	619
Sladkokyselá chilli omáčka	623
Sušená rajčata	627
Vývar (kostní, zeleninový a parmazánový)	631
REJSTŘÍKY	
Rejstřík receptů podle typu jídla	640
Rejstřík receptů podle stravovacích stylů	643
Rejstřík surovin	646
RECENZE	654

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. ☺

Kuchařka je zaměřena na recepty, které vychází z místních sezónních surovin pro podzim a zimu, nebo k těmto ročním obdobím prostě tak nějak patří. Většinu jídel lze ale samozřejmě připravovat i po zbytek roku.

Na straně 18 a 19 najdete přehledné tabulky se základními druhy zeleniny a ovoce, u kterých je vyznačeno, kdy se u nás sklízí (S) a dokdy je lze případně skladovat, ukládat (U). Tedy v jakém období můžete zakoupit místní produkci a uvařit si z ní skvělé jídlo. Následuje seznam podzimních a zimních druhů zeleniny a ovoce, které jsou použity v receptech. Ke všem jsou připojeny základní informace o jejich využití v kuchyni a také rady, jak je doma skladovat, aby vám vydržely co nejdéle čerstvé.

Vzhledem k tomu, že při změně způsobu stravování člověk narazí v receptech na mnoho nových surovin, o kterých dříve ani neslyšel nebo je v obchodech míjel bez povšimnutí, sepsala jsem seznam všech ingrediencí, které jsem v kuchařce použila a které nepatří k těm úplně běžným, a to včetně základního popisu a tipů, kde je můžete koupit.

Jídla jsou rozdělena do různých kategorií – od snídaní přes hlavní jídla či jídla na cesty až po dezerty nebo návody na přípravu domácích surovin. Mnoho receptů nelze zařadit jen do jedné kategorie, proto jich u některých jídel uvádím i více.

Všechny recepty v knize jsou označeny štítky Whole30, paleo, primal, low carb či bez masa podle toho, kterému stravovacímu stylu vyhovují. Pokud vám tyto názvy nic neříkají, nalistujte stranu 16 a 17, kde najdete základní vysvětlení. Ale ať už jsou recepty označeny jakkoli, všechny jsou přirozeně bezlepkové, bez použití obilovin, luštěnin, rafinovaného cukru, různých aditiv a z velké části i bez mléčných výrobků.

Jak již bylo uvedeno, kuchařka není zaměřena pouze na jeden stravovací styl. Proto nelze v receptech přesně určit, jaký druh sladidla (zejména v dezertech) máte použít. To záleží na vás a vašich stravovacích pravidlech. Někdo přidá med či datle, jiný třeba kokosový cukr. Ti z vás, kteří se stravují nízkosacharidově, nejspíš sáhnou po xylitolu, erythritolu či stévií, nebo sladidlo zcela vynechají. Z tohoto důvodu 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.

Každý recept jsem doplnila informacemi, které by vám měly usnadnit výběr jídla a jeho samotnou přípravu. Kromě počtu porcí a přibližné časové náročnosti tu najdete i orientační kalorické hodnoty na jednu porci včetně obsahu sacharidů, tuků a bílkovin. Tyto údaje samozřejmě berte trochu s rezervou. Jinak velkou porci sní aktivní sportovec a jinou žena se sedavým způsobem života, každému bude podle zručnosti a vybavení kuchyně příprava trvat rozdílně dlouho, obsah kalorií a makroživin závisí na konkrétních použitých surovinách, jejich kvalitě, zralosti a tak dále.

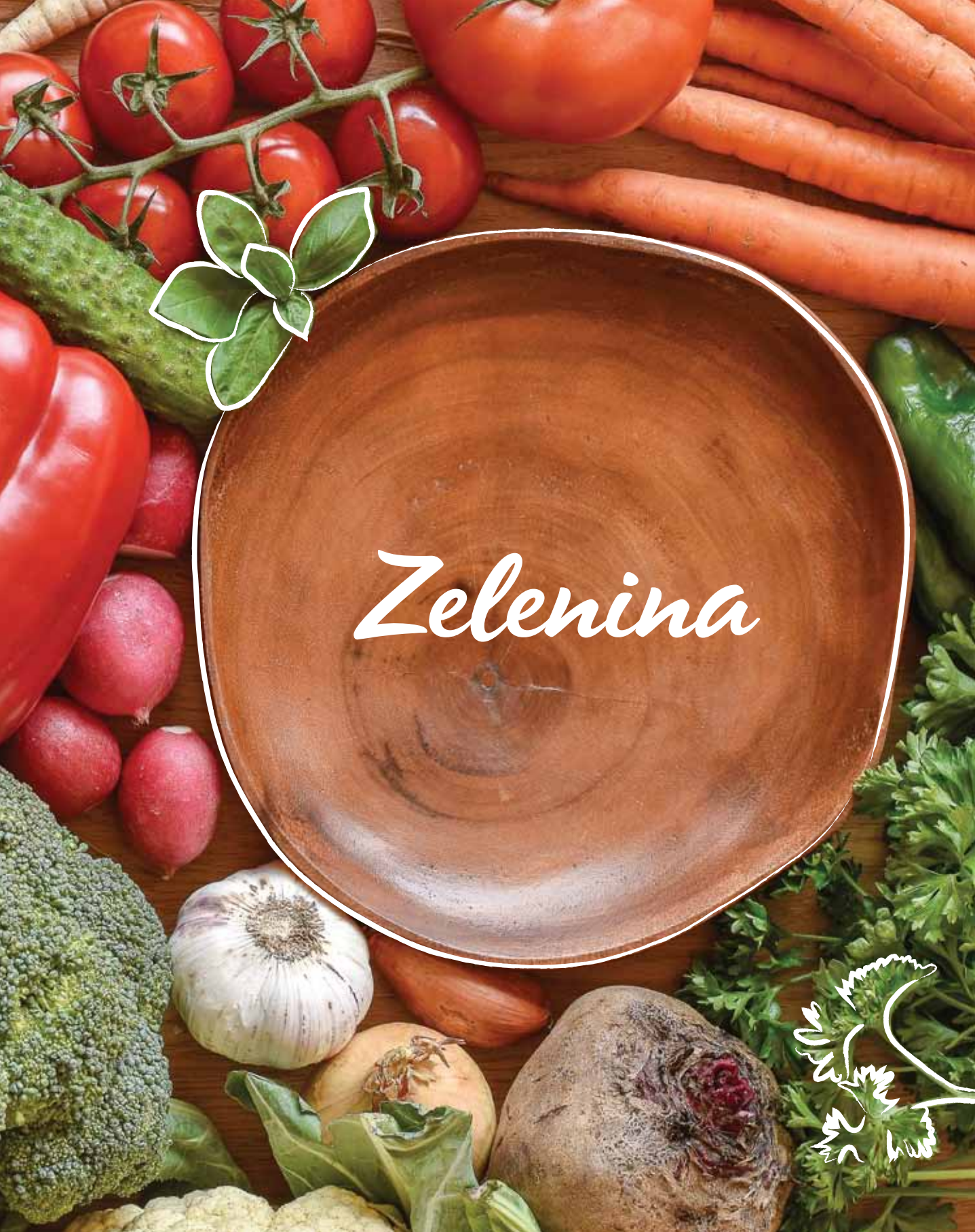
V receptech najdete u surovin uvedeno dvojí dávkování – jak gramáže, tak i množství na lžice, lžičky, hrsti a podobně. To by mělo vaření usnadnit i těm, kteří doma nemají váhu. I když pro některé recepty (zejména dezerty a pečivo) považuji váhu za nezbytnou pomůcku. U zeleniny a masa je počítáno s čistou gramáží, tedy s množstvím po očištění surovin (není-li uvedeno jinak).

K většině receptů jsem připojila i své osobní poznámky a tipy, které by vám měly pomoci s přípravou či obměnou jídla.

Věřím, že se vám bude kuchařka, její zaměření i jednotlivé recepty líbit.

Na viděnou v kuchyni a ať chutná. ♥

Lucia



Zelenina

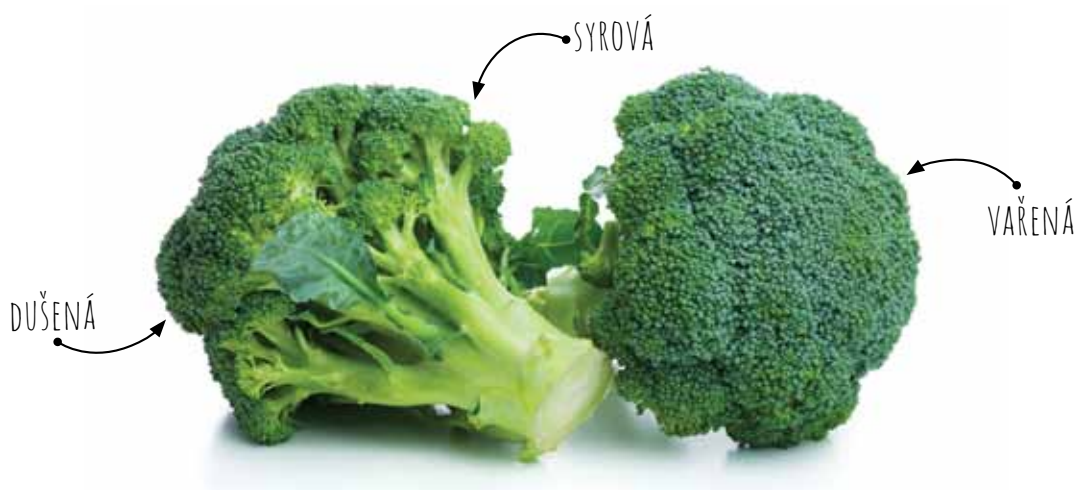
BROKOLICE

Brokolice je jedlá rostlina, příbuzná kapustě a kvěťáku. Nejčastěji se pěstuje pro chutné růžice na kratších dužnatých stoncích. Zajímavým druhem je i brokolice chřestová (výhonková), kde se naopak konzumují dlouhé stonky s malými růžičkami. V kuchyni najde své uplatnění jak vařená či dušená, tak i zasyrova.

Brokolice se u nás sklízí od června do října a ještě v listopadu lze zakoupit něco z místních uskladněných zásob.

Při nákupu využijte zrak i hmat. Žlutá nebo nahnědlá barva, otevřená poupata na povrchu růžice či povadlý měkký stonek jsou znamením, že zelenina už není čerstvá.

Brokolici je nejlepší konzumovat hned po nákupu, nesnáší totiž delší skladování. V lednici, v šuplíku určeném pro zeleninu (nejlépe zabalená do děrovaného mikrotenového sáčku), vydrží přibližně týden.





Ovoce

JAHODY

Patří mezi drobné ovoce. Nejedná se ale o bobule, ačkoli jsou za ně často považovány. U těch jsou semena obklopena šťavnatou dužinou (např. angrešt, rybíz a borůvka). U jahodníku jde botanicky o zbytnělé květní lůžko, vlastními plody jsou pak malá zrníčka na červené slupce.

Jahody lidé jedli již v době kamenné, cíleně pěstovat se ale začaly až v pozdním středověku (zejména v klášterních zahradách).

Hlavní období jahod je v červnu a červenci, rané odrůdy se sklízí už během května, ty pozdní naopak až do září.

Jahody po sklizni už nedozrávají, proto se vyhýbejte nedostatečně zbarveným plodům se žlutými nebo zelenými místy. Dobrou kvalitu poznáte podle sytě zbarvených lístků i plodů a výrazné příjemné vůně. Při nákupu vybírejte pouze kusy bez jakýchkoli otlaků a známek hniloby.

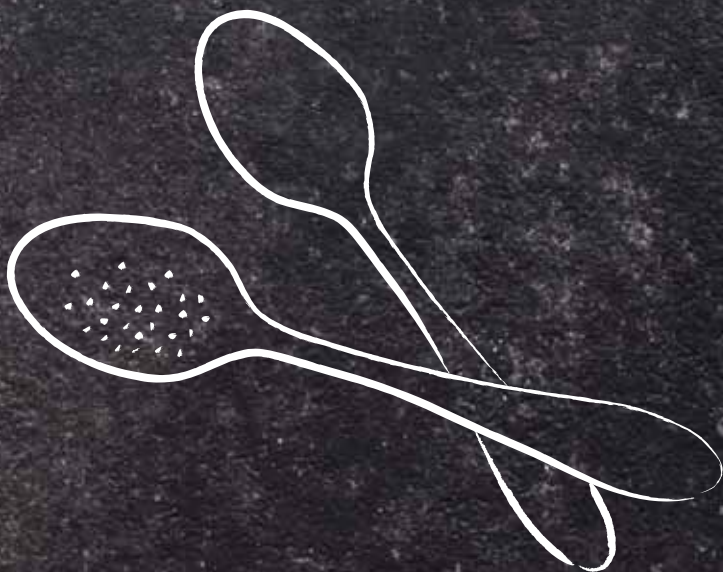
Čerstvě natrhané či zakoupené jahody co nejdříve uložte do lednice či chladné místnosti s teplotou okolo 5 °C. Před uložením odstraňte všechny plesnivé nebo poškozené kusy, které by následně mohly kontaminovat i ostatní plody. Nemyté jahody se stopkami rozložte v jedné vrstvě na tácek pokrytý papírovou utěrkou, tak aby se navzájem nedotýkaly, a poté přikryjte například potravinovou fólií.

Čerstvé jahody nelze déle uskladnit pro pozdější konzumaci (maximálně 2 dny). Pro tyto účely je vhodné je zamrazit či tepelně zpracovat (džem, kompot, sirup, sušené plátky apod.).



Netradiční suroviny

COCONUT
AMINOS



COCONUT AMINOS

(kokosová aminos omáčka)

Používá se v jídlech jako náhrada za sójovou omáčku. Výhodou je absence sóji a lepku, má nižší obsah soli než běžné sójové omáčky, neobsahuje přidaná barviva či aromata. Při výrobě omáčky je využívána přirozená fermentace kokosové dužiny. Tento výrobek seženete jen velmi omezeně, prakticky pouze přes internet.

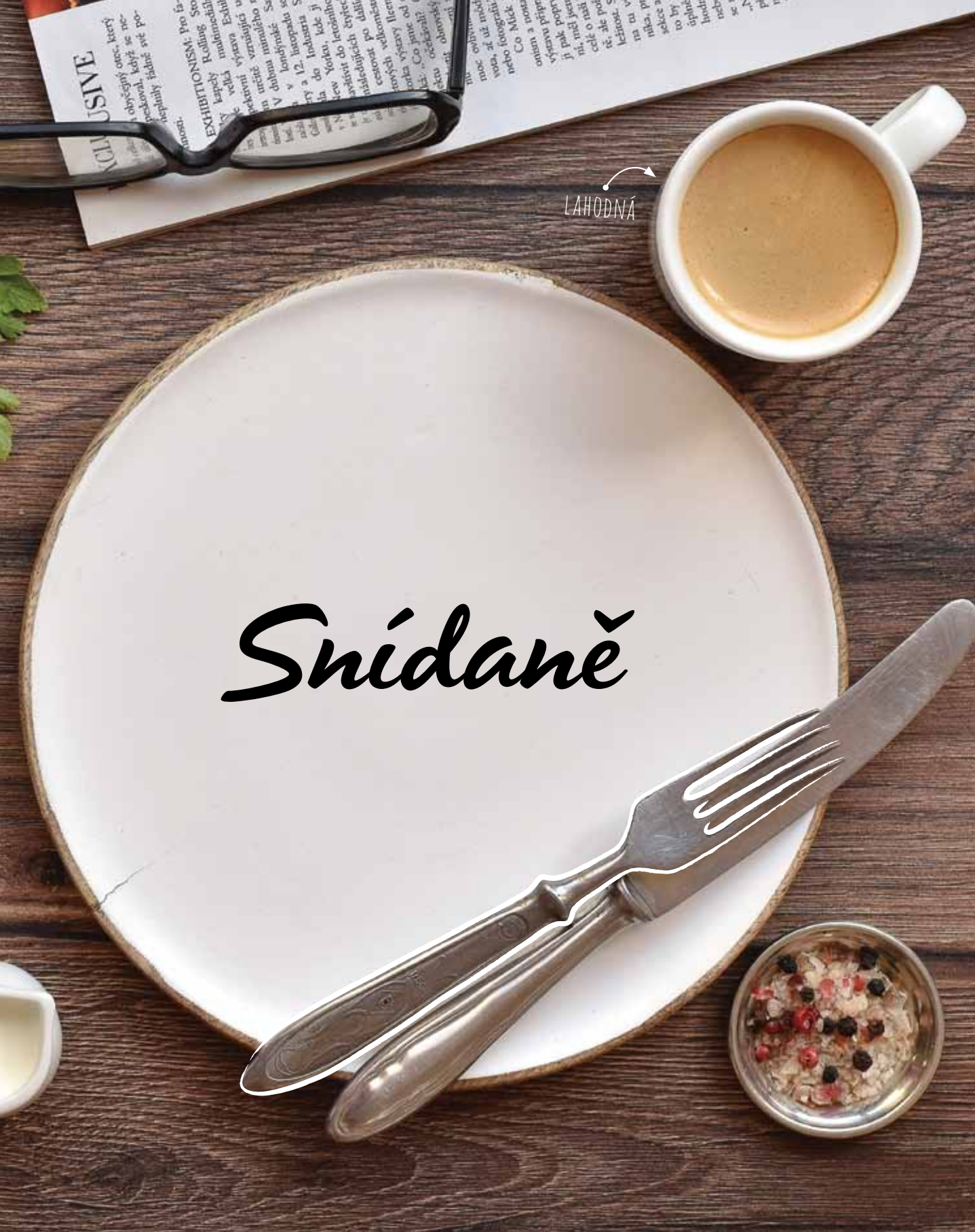
CURRY PASTA

(červená, zelená, žlutá)

Typická surovina pro přípravu asijských jídel. Můžete si ji snadno vyrobit doma sami, celkem běžně ji ale seženete v obchodech – nicméně vždy zkontrolujte složení. Kromě základních ingrediencí, jako jsou chilli papričky, citrónová tráva, česnek, šalotka, galangal a koření, by pasta neměla obsahovat žádná chemická aditiva či cukr. Curry pasta se prodává ve třech základních barvách (červená, zelená a žlutá), které se liší složením, chutí i pálivostí. Velký výběr najdete u vietnamských prodejců, v běžné síti se bohužel většinou prodávají pasty plné éček.

Snídaně

LAHODNÁ





Kakaová GRANOLA



40 minut

Rána bývají náročná. Většinou má člověk velmi málo času, spěchá. Pak buď snídani zcela vynechá, anebo sáhne po něčem rychlém, co lze připravit snadno během pár minut. Pro mě je v podzimních a zimních měsících (pokud tedy snídám) asi nejlepší variantou talíř horké polévky. Ale velká hrst křupavé voňavé granoly, přidané s pár kousky ovoce do jogurtu, také dokáže projasnit den.



6 porcí

— SUROVINY —

200 g směsi nesolených ořechů a semínek podle vaší volby, např. pekany, mandle, kešů, pistácie, vlašské ořechy, lískové oříšky, dýňová semínka, slunečnicová atd. (7 hrstí)

50 g lněných semínek nebo lněné mouky (3 plné lžíce)

15 g hořkého kakaa (3 vrchovaté lžičky)

50 g sladidla podle vašeho stravovacího stylu

10 g ghí nebo kokosového oleje (1 plná lžička)

100 ml vody (necelá polovina hrnku)

260 kcal
na 1 porci6 g S
21 g T
8 g BSnídaně
Na cesty
ChuťovkyPaleo
Primal
Low carb
Bez masa

-
- ☞ Ořechy rozdrťte v elektrickém sekáčku na menší kousky, případně je můžete rozbít údery paličkou na maso (zabalte je do sáčku, ať vám nelítají po celé kuchyni).
 - ☞ Pokud používáte lněná semínka, rozemelte je nejemno v elektrickém mlýnku na kávu. V případě mouky tento krok přeskočte.
 - ☞ Rozemletá lněná semínka nebo mouku smíchejte s rozdrčenými ořechy, přidejte oblíbená semínka, kakao, sladidlo, tuk a vodu. Vše dobře promíchejte a nechte pár minut odpočívat.
 - ☞ Lepivé, ale částečně drobné těsto rozprostřete na plech vyložený pečicím papírem a vložte do trouby vyhřáté na 150 °C přibližně na 30 minut. Během této doby občas směs prohrábněte a rozdrobte na menší kousky.
 - ☞ Po upečení granolu nechte vychladnout a pak ji můžete hned podávat, nebo přesypat do vhodné uzavíratelné nádoby a uložit do chladu, kde vám vydrží až několik týdnů.
 - ☞ Kakaovou granolu podávejte třeba s jogurtem a sezónním ovocem jako snídaní, skvěle vám ale také poslouží jako rychlá chuťovka či jídlo zabalené s sebou na cesty.

MŮJ TIP

Oříšky a semínka
můžete libovolně
obměňovat, lze přidat
i kokos či sušené
ovoce.





RŮZNÉ
BYLINKY



Polévky





CELEROVÁ POLÉVKA s modrým sýrem a křupavou šalvějí



30 minut



4 porce

460 kcal
na 1 porci14 g S
38 g T
14 g BPolévky
RychlovkyPrimal
Low carb
Bez masa

Skvělá jídla nemusí být nijak složitá, nemusíte nutně jejich přípravou strávit dlouhé hodiny v kuchyni, není třeba kvůli nim vykoupit celý krám. Někdy vás i ty nejobyčejnější suroviny ve správné kombinaci naprosto překvapí a nadchnou. Jakkoli se vám může zdát tento recept banální a obyčejný, věřím, že po jeho vyzkoušení změníte názor. A určitě nevynecháte smaženou šalvěj! Ta totiž dodá celému jídlu ten správný šmrnc!

— SUROVINY —

600 g celeru (1 střední bulva)
20 g másla (1 přibližně centimetrový plátek)
600 ml vývaru nebo vody (2,5 hrnku)
200 g smetany ke šlehání (1 necelý hrnek)
120 g modrého sýru, např. niva, gorgonzola, roquefort (1 hrnek rozdrobeného sýru)
tuk na smažení (ghí, sádlo nebo olivový olej)
1 plná hrst lístků čerstvé šalvěje
40 g pekanů nebo vlašských ořechů (2 menší hrsti)
sůl
pepř

-
- ☞ Oloupejte celer a nakrájejte ho na kostičky. Nejlépe to jde tak, že bulvu nakrájíte na plátky, ty po obvodu zbavíte slupky, nakrájíte je na proužky a ty následně na malé kousky.
 - ☞ V hrnci za střední teploty rozehejte máslo a orestujte na něm nakrájený celer. Často ho míchejte, ať se nepřipálí. Měl by se ale opéct do světle hnědé barvy, která mu dodá chuť. Bude to trvat přibližně 10 minut.
 - ☞ Opečený celer osolte a opeřete. Obsah hrnce zalijte vývarem nebo vodou a celer nechte vařit do změknutí.
 - ☞ Přidejte smetanu a větší část sýru, vše rozmixujte ponorným mixérem dohladka. Podle chuti polévku osolte a opeřete.
 - ☞ V malé pánvi či menším hrnci rozehejte na vyšší střední teplotu tuk. V přibližně centimetrové vrstvě rozehrátého tuku pak postupně, po pár lístcích, osmažte šalvěj. Bude jí stačit opravdu jen pár vteřin. Jakmile přestane syčet, hned ji z tuku vyndejte, ať se nespálí.
 - ☞ Opečenou šalvěj položte na papírový ubrousek, který vytáhne přebytečný tuk, a jemně ji osolte.
 - ☞ V jiné pánvi, nebo v troubě rozehráté na 200 °C, nasucho opečte rozlámané ořechy, dokud nezačnou krásně vonět.
 - ☞ Hotovou polévku podávejte horkou, posypanou zbytkem rozdrobeného modrého sýru, opraženými ořechy a osmaženými lístky šalvěje.

MŮJ TIP

Smažená šalvěj se používá i jako jedlá ozdoba na dorty nebo jako zajímavá chuťovka k vínu.



Hlavní jídla

KVALITNÍ



PANENKA

v ořechové krustě s brokolicovou kaší

Vepřová panenka je vlastně totéž jako u hovězího svíčková. Jedná se o libové maso, které velmi dobře chutná, je křehké a šťavnaté. Ovšem s jednou důležitou podmínkou – nesmíte ho příliš dlouho trápít v pánvi či v troubě, jinak se velmi snadno vysuší. Na druhou stranu nemůže zůstat uvnitř syrové, jako je tomu u hovězího. Zkrátka je nutné najít zlatou střední cestu. Jakmile ji ale objevíte, stanete se králem kuchyně.

— NA VEPŘOVOU PANENKU —

350 g vepřové panenky (1 střední kousek)
40 g oblíbených ořechů, např. pekany, vlašské, lískové (1 plná hrst)
1 hrst čerstvých bylinek, např. petrželka, libeček, tymián, rozmarýn
1/3 lžičky sušeného česneku
10 g strouhaného sýru parmezánového typu* (1 plná lžice) – volitelně
sůl
pepř

— NA BROKOLICOVOU KAŠI —

400 g brokolice (1 střední)
5 g česneku (1 velký stroužek)
50 g čerstvého špenátu (1 velká hrst)
50 g smetanového krémového sýru, např. Goldessa nebo Philadelphia* (1 vrchovatá lžice)
sůl
pepř



30 minut



2 porce

490 kcal
na 1 porci11 g S
26 g T
48 g BHlavní jídla
Rychlovky
PřílohyWhole30*
Paleo*
Primal
Low carb

* Tip na úpravu receptu pro Whole30 a paleo variantu najdete na konci receptu.

VEPŘOVÁ PANENKA

- ☞ Vepřovou panenku očistěte od povrchových blan a odřízněte tenké konce, abyste získali rovnoměrný váleček.
- ☞ Ořechy rozdrťte v hmoždíři nebo je zabalené do kousku pečicího papíru či igelitového sáčku rozbijte paličkou na maso. Bylinky nasekejte nadrobno.
- ☞ Smíchejte dohromady ořechy, bylinky, sušený česnek, sůl, pepř a volitelně i parmazán.
- ☞ Směs rovnoměrně rozsypte po krájecím prkénku a pak v ní vyválejte připravený špalíček vepřové panenky. Přitom na maso pořádně přitlačte, ať se co nejlépe obalí a směs na něm drží.
- ☞ Obalenou panenku vložte do trouby předem vyhřáté na 200 °C a pečte ji přibližně 15 minut (mezitím uvařte brokolici).
- ☞ Přesná doba pečení závisí na výšce panenky, nižším kouskům stačí i méně. Pomůckou vám může být pocit na dotek masa – je-li příliš měkké, ještě chvíli pečte, pokud naopak příliš tvrdé, bohužel jste panenku již přepekli. Počítejte navíc s tím, že maso během odpočívání ještě trošku dojde.
- ☞ Upečené maso vyndejte z trouby a zakryté nechte 5 minut odpočinout. V té době rozmixujte kaši.
- ☞ Před podáváním panenku rozkrojte na větší špalíčky a servírujte s připravenou brokolicovou kaší.

BROKOLICOVÁ KAŠE

- ☞ Brokolici rozeberte na malé růžičky. Košťál oloupejte a nakrájejte na malé kousky. Trvá mu totiž déle, než změkne, proto by měl být nakrájený drobněji než vršek brokolice.
- ☞ Připravenou brokolici vhodte spolu s nahrubo rozdrceným stroužkem česneku do hrnce s osolenou vodou a vařte ji 10–15 minut do změknutí.
- ☞ Uvařenou zeleninu slijte (vývar můžete zamrazit na později pro přípravu polévky) a rozmixujte ji dohladka s čerstvým špenátem a krémovým sýrem. Podle chuti kaši osolte a opepřete.

MŮJ TIP

Pro Whole30 a paleo variantu vynechte či nahradte mléčné výrobky – krusta na mase bude fungovat i bez parmazánu, do kaše přimixujte místo krémového sýru 30 g předem namočených a slitých kešů ořechů.



Rychlovky



ÚŽASNÉ



DÝŇOVÉ RISOTTO

s modrým sýrem

a ořechy

Nasládlá a jemná chuť dýně se skvěle hodí k výrazným sýrům jako gorgonzola, roquefort či niva. Stačí tuhle kombinaci doplnit hebkou smetanou a opraženými ořechy a hned máte na stole během pár minut úžasnou pochoutku.

— SUROVINY —

300 g máslové dýně (¼ střední dýně)
 200 g květáku (1 velká hrst)
 70 g cibule (1 střední)
 7 g olivového oleje (½ lžíce)
 20 g másla (1 centimetrový plátek)
 30 g pekanových nebo vlašských ořechů (1 hrst)
 100 g smetany ke šlehání (necelá ½ hrnku)
 50 ml vývaru (3–4 lžíce)
 100 g modrého sýru, např. gorgonzola, niva, roquefort aj. (1 necelý hrnek rozdrobeného sýru)
 sůl
 pepř



30 minut



2 porce

630 kcal
na 1 porci20 g S
53 g T
17 g BRychlovky
Hlavní jídlaPrimal
Low carb
Bez masa

-
- ☞ Dýni oloupejte a nakrájejte na kostky. Květák zbavte košťálu a nalámejte ho na menší růžičky. Zeleninu rozdrťte v elektrickém sekáčku na zrníčka velikosti rýže. Nepoužívejte stolní mixér nebo ten ponorný, protože by vznikla spíš kaše.
 - ☞ Drobounce nakrájenou a jemně osolenou cibuli orestujte dorůžova za střední teploty na směsi olivového oleje a másla. Jakmile začne mírně zlátnout, snižte výkon plotýnky, přisypte do pánve rozdrčenou dýni a květák, směs osolte, promíchejte, zakryjte poklicí a nechte za občasného promíchávání dusit bez podlévání 10–15 minut.
 - ☞ Na jiné plotýnce nasucho v menší pánvi za střední teploty opražte nahrubo rozdrčené pekany. Často je v pánvi prohodte, aby se nespálily. Chceme, aby se zvýraznila jejich chuť a vůně, ne aby se opekly vyloženě dočerna.
 - ☞ Ochutnejte zeleninovou rýži. Jakmile začíná být příjemně měkká, ale stále ne rozvařená, odkryjte poklici, zvýšte o něco výkon plotýnky, do pánve přilijte smetanu a stálého míchání ji nechte pár minut povařit. Podle potřeby můžete přilít i trošku vývaru.
 - ☞ Na závěr do směsi vmíchejte většinu rozdrobeného modrého sýru a nechte ho rozpustit. Podle chuti přidejte sůl a pepř, ale spíše méně, protože modrý sýr má hodně výrazné aroma.
 - ☞ Hotové dýňové risotto podávejte posypané opraženými ořechy a zbytkem rozdrobeného modrého sýru.

SVĚŽÍ

Saláty





TEPLÝ DÝŇOVÝ SALÁT s vejci



30 minut

Je naprosto normální, když s příchodem studenějších měsíců přestanete mít chuť na čerstvé zeleninové saláty a začnete upřednostňovat tepelně upravenou zeleninu. Vaše tělo tak dává najevo, že se potřebuje spíše zahřát než zchladit a že mu více prospěje jídlo z místních sezónních surovin než těch dovážených, kdy zelenina dozrávala během cesty, bez přístupu slunečních paprsků. Salátů ale není nutné se vzdávat úplně. Jen zvolte trochu jiné suroviny a přípravu.



2 porce

500 kcal
na 1 porci22 g S
33 g T
25 g BSaláty
Hlavní jídla
RychlovkyWhole30
Paleo
Primal
Low carb

— NA ZÁLIVKU —

10 g hořčice (1 plná lžička)

13 g olivového oleje (1 lžice)

5 g balzamikového octa (1 lžička)

30 ml vody (2 lžice)

1 lžice drobně pokrájených oblíbených bylinek (petrželka, libeček, pažitka, řeřicha aj.)

pepř

— NA SALÁT —

500 g máslové dýně (½ menší)

25 g olivového oleje, ghí nebo sádla (2 lžice)

100 g sušené šunky nebo slaniny (10 tenkých plátků)

200 g krémových žampionů nebo lesních hub (10 menších)

100 g polníčku (4 plné hrsti)

2 vejce

sůl

pepř

ZÁLIVKA

- ☞ Nejprve si připravte zálivku. Do malé uzavíratelné skleničky vložte všechny potřebné ingredience, zavičkejte ji a obsah pořádně protřepte. Hotovou zálivku dejte zatím stranou.

SALÁT

- ☞ Z máslové dýně (zejména z její části bez semen) odkrojte plátky silné necelý 1 centimetr. Oloupejte je, nakrájejte na hranolky (opět silné necelý centimetr) a ty pak na malé kostičky.
- ☞ Ve velké pánvi (opravdu v té největší, co doma najdete) rozeřte tuk a při vysoké teplotě a za velmi častého míchání na něm opečte dozlatova kostičky dýně.
- ☞ Opečenou dýni sesypte do mísy, pánev vraťte na plotýnku a teplotu stáhněte na střední výkon. V pánvi opečte dokřupava na kousky nakrájenou šunku nebo slaninu. Přesypte ji do mísy k dýni.
- ☞ Ve vypečeném tuku po šunce orestujte na silnější plátky nakrájené žampiony nebo lesní houby. Nepodlévejte je vodou, stačí je osolit, šťávu pustí samy. Tu nechte vyvařit. Až budou houby opečené, přisypte k nim z mísy dýni a šunku a velmi krátce je společně prohřejte. Pokud místo polníčku používáte špenát, můžete ho také přidat do pánve. Směs podle chuti osolte a opepřete.
- ☞ Během restování zeleniny připravte vejce nahniličko. Vložte je do studené vody a dejte vařit na plotýnku. Jakmile začne voda vřít, teplotu plotýnky stáhněte na nižší střední stupeň a stopněte si přesně 4,5 minuty. Po této době vejce z vroucí vody okamžitě vyjměte a nechte krátce zchladit v proudu studené vody (jen tak, aby se dala oloupat).
- ☞ Do misek nebo hlubokých talířů rozdělte polníček, přimíchejte k němu teplou směs z pánve, navrch položte na půlky rozkrojené čerstvě uvařené vejce, vše pokapejte připravenou zálivkou a podle chuti osolte a opepřete. Ihned podávejte.



Chut'ovky



SKVĚLÝ

HUMMUS

z červené řepy

Hummus není humus. Přímo naopak! Je to chuťově skvělá pomazánka, která se ze Středního východu rozšířila prakticky po celém světě a získala si velkou oblibu. Tradičně se připravuje z cizrny a sezamové pasty tahini. Vy ale můžete vyzkoušet i méně obvyklou variantu, ve které je cizrna nahrazena červenou řepou.

— SUROVINY —

60 g nesolených nepražených kešů ořechů (2 velké hrsti)
 400 g uvařené červené řepy (3 střední)
 50 g sezamové pasty tahini (3 plné lžice)
 10 g česneku (3 menší stroužky)
 15 g citrónové šťávy (1 lžice)
 13 g olivového oleje (1 lžice)
 sůl
 pepř



3 hodiny



3 porce

310 kcal
na 1 porci19 g S
22 g T
9 g BChuťovky
SurovinyWhole30
Paleo
Primal
Low carb
Bez masa

-
- ☞ Kešů namočte minimálně na 2 hodiny do vlažné vody se špetičkou soli. Pak je slijte, propláchněte čerstvou vodou a nechte oschnout. Namáčení pomůže lepší stravitelnosti ořechů a také zjemní jejich strukturu, takže dodají hummusu příjemnou hebkost.
 - ☞ V případě, že jste nesehnali předvařenou řepu, připravte si ji sami. Stačí ji neoloupanou zalít vodou a uvařit doměkka. Lze ji také upéct. Pro tuto úpravu neoloupanou řepu zabalte do alobalu a vložte do trouby vyhřáté na 200 °C. V obou případech to podle velikosti řepy zabere 1–2 hodiny.
 - ☞ Uvařenou či upečenou řepu nechte vychladnout, pak ji oloupejte a zbavte dřevnatého vršku. Nakrájejte ji na kousky.
 - ☞ Připravené kešů ořechy rozmixujte dohledka spolu s nakrájenou řepou, pastou tahini, rozdrceným česnekem a šťávou z citrónu. Podle chuti směs osolte a opepřete. Krátce vychladte.
 - ☞ Hummus podávejte zakápnutý olivovým olejem a doplněný o semínkové chia krekry (recept str. 549) či sýrové tyčinky (recept str. 429). Úplně postačující je ale i čerstvá zelenina nakrájená na špalíčky. Třeba mrkev, ředkev, kedlubna a řapíkatý celer.

MŮJ TIP

Máte-li tu možnost, seženejte si nebo připravte doma pastu tahini z černého sezamu. Bývá méně hořká a zajímavě řepový hummus obarví do tmavého, sytého odstínu.





Dezerty





JABLEČNÝ KOLÁČ s vanilkovou polevou



1 hodina



6 porcí

320 kcal
na 1 porci15 g S
26 g T
8 g B

Dezerty

Paleo*
Primal
Low carb
Bez masa

Jablka patří k jednomu z mála druhů ovoce, které si i během podzimu a zimy můžete dopřát z místní produkce, a to díky jejich možnosti dlouhodobého uskladnění. Může se ale stát, že časem zmouchá a už nejsou tak chuťově dobrá jako úplně čerstvá. Pak přichází na řadu jejich tepelné zpracování, třeba do tohoto koláče. Jestli máte rádi kombinace jablek a skořice, například v tradičním štrúdlu, věřím, že si tento recept zamilujete.

— NA KORPUS —

100 g mandlové mouky (5 vrchovatých lžic)
2 vejce
5 g prášku do pečiva (1 plná lžička)
120 g jablek (1 střední)

— NA NÁPLŇ —

480 g jablek (4 střední)
30 g másla* (1 centimetrový plátek)
3 g mleté skořice (1 plná lžička)

— NA VANILKOVOU OMÁČKU —

200 g smetany ke šlehání* (více než ½ hrnku)
2 žloutky
½ vanilkového lusu nebo pár kapek extraktu
sladidlo podle chuti a stravovacího stylu

* Pro paleo variantu nahraďte máslo kokosovým olejem nebo ghí a smetanu kokosovým mlékem.

KORPUS

- ☞ Rozmixujte dohledka mandlovou mouku, vejce, prášek do pečiva a oloupané jablko zbavené jádřince.
- ☞ Plech vyložte pečicím papírem. Vylijte na něj připravené těsto a rozetřete ho do placky vysoké 1–2 centimetry o průměru přibližně 20 cm.
- ☞ Připravený korpus vložte do trouby vyhřáté na 180 °C a pečte ho 25 minut, dokud nezačne na povrchu zlátnout.

NÁPLŇ

- ☞ Oloupaná jablka zbavená jádřince nakrájejte na tenké plátky nebo malé kostky.
- ☞ V pánvi rozehejte na střední teplotu máslo a za častého promíchávání na něm opečte nakrájená jablka. Měla by změkhnout a částečně se rozpustit. Případně je mírně podlijte vodou.
- ☞ Ke konci přisypte většinu skořice (špetku si nechte na závěrečné ozdobení) a vyvařte všechnu přebytečnou tekutinu.

VANILKOVÁ OMÁČKA

- ☞ V malém hrnci za nižší střední teploty a častého promíchávání asi 10 minut vařte smetanu do zhoustnutí.
- ☞ Pak snižte teplotu plotýnky na minimum.

OZDOBENÍ

- ☞ V misce promíchejte žloutky s vanilkovými zrníčky (ty z lusku vyškrábněte špičkou nože) nebo vanilkovým extraktem.
- ☞ Ke žloutkům přidejte lžici teplé smetany a promíchejte. Přidejte další lžici a opět promíchejte.
- ☞ Prohřáté žloutky nalijte do hrnce s teplou smetanou a za stálého a důkladného promíchávání ohřívejte směs do bodu, kdy začne houstnout jako pudink.
- ☞ Dejte pozor, ať se žloutky neuvaří a nemáte z omáčky spíše míchaná vejce. V takovém případě hrnec okamžitě odstavte z plotny a co nejrychleji krátce promixujte.
- ☞ Podle chuti rozpusťte v omáčce případně i trošku sladidla.
- ☞ Nyní máte několik variant, jak omáčku podávat. Během chladnějšího období ji ještě teplou nalijte na koláč a hned servírujte. Případně ji nechte vychladnout v lednici a teprve pak s ní koláč polijte. Během teplejších měsíců nebo pro dosažení zajímavého kontrastu můžete omáčku zamrazit (během pobytu v mrazničce ji alespoň jednou promíchejte) a pak ji podávat ke koláči v podobě malého kopečku zmrzliny.

PODÁVÁNÍ

- ☞ Upečený korpus nechte mírně zchladnout a pak ho potřete jablečnou směsí. Koláč nakrájejte na dílky, na talířku ho doplňte vanilkovou omáčkou (nebo předem připravenou zmrzlinou) a jemně posypte skořicí.
- ☞ V lednici koláč i omáčka vydrží několik dní.



MĚNĚM





Pečené **DRŮBEŽÍ KROKETKY** s brokolicí a sýrem

Mleté drůbeží maso bývá většinou hodně suché, drolivé, bez šťávy, takže na karbanátky není úplně tou nejlepší volbou. Stačí ale přidat zeleninu a sýr, dát přednost stehennímu masu před prsním a hned máte naprostou lahůdku, kterou si oblíbí celá vaše rodina.

— SUROVINY —

500 g brokolice (1 střední)
300 g drůbežích řízků, nejlépe stehenních (2 plné hrsti)
150 g strouhaného sýru typu gouda, čedar, ementál aj. (3 velké hrsti)
1 vejce
10 g česneku (2 velké stroužky)
sůl
pepř
75 g strouhaného sýru parmezánového typu (6 vrchovatých lžic)
50 g oblíbených ořechů (2 malé hrsti)
½ lžičky sušeného česneku (volitelně)



45 minut



4 porce

450 kcal
na 1 porci7 g S
30 g T
36 g BNa cesty
Hlavní jídla
ChuťovkyPrimal
Low carb

-
- ☞ Brokolici, ze které jste odřízli košťál, rozeberte na malé růžičky. Košťál oloupejte a nakrájejte ho na menší kousky. Vše pak rozdrťte v elektrickém sekáčku na malá zrníčka. Nechceme mít z brokolice vyloženě kaši, proto pracujte v menších dávkách a nepoužívejte ponorný mixér.
 - ☞ V elektrickém sekáčku pak rozdrťte i drůbeží maso nakrájené na kostky. Lze samozřejmě použít i mleté maso, ale to drcené lépe drží pohromadě.
 - ☞ Nasekanou brokolici a maso smíchejte se strouhaným tvrdým sýrem, vejcem, rozdrceným česnekem, solí a pepřem.
 - ☞ Z hmoty vytvořte koulením v dlaních malé kuličky.
 - ☞ Obalte je ve směsi ze strouhaného parmezánu, rozemletých ořechů (lze použít i mandlovou mouku), sušeného česneku, špetky soli a pepře. Nejlépe to jde tak, že kuličky po několika kusech vložíte do širší mísy s obalovací směsí a nádobou zatřesete. Kuličky se tak obalí samy.
 - ☞ Obalené kroketky vyskládejte na plech vyložený pečicím papírem.
 - ☞ Vložte je do trouby vyhřáté na 200 °C a pečte 15–20 minut.
 - ☞ Pak je opatrně všechny otočte a dejte ještě na 5 minut dopéct. Ze spodní strany se totiž vypeče zlatavá krustička a tu chceme mít z obou stran kroketek.
 - ☞ Upečené kroketky můžete hned podávat. Doplníte je na talíři třeba zeleninovým pyré nebo čerstvou zeleninou a oblíbeným dipem. Skvělé jsou ale i studené, proto se hodí jako jídlo na cesty nebo zajímavá varianta jídla na večírek (napíchejte je na párátka a doplňte chuťově výraznými omáčkami).



Přílohy

BAREVNÉ



DÝŇOVÝ „bramborový“ salát

Snad každá rodina má svůj vlastní nejlepší recept na bramborový salát, který nesmí chybět na slavnostní štedrovečerní tabuli. U nás doma se před pár lety začal objevovat tento jednoduchý dýňový, a postupně dokonce vytlačil jen do malé misky ten klasický bramborový. Nechci po vás, abyste se svého rodinného receptu vzdali. Ale máte-li rádi dýně, určitě ho vyzkoušejte. Jeho příprava je ohromně jednoduchá a chuť vážně skvělá.

— SUROVINY —

3 vejce
600 g máslové dýně nebo hokkaido (½ větší)
120 g majonézy (4 vrchovaté lžice)
100 g cibule (1 větší)
100 g kysaných okurek nebo kornišonek (1 hrst)
100 g jablka (1 menší)
sůl
pepř



45 minut



5 porcí

290 kcal
na 1 porci14 g S
23 g T
6 g B

Přílohy

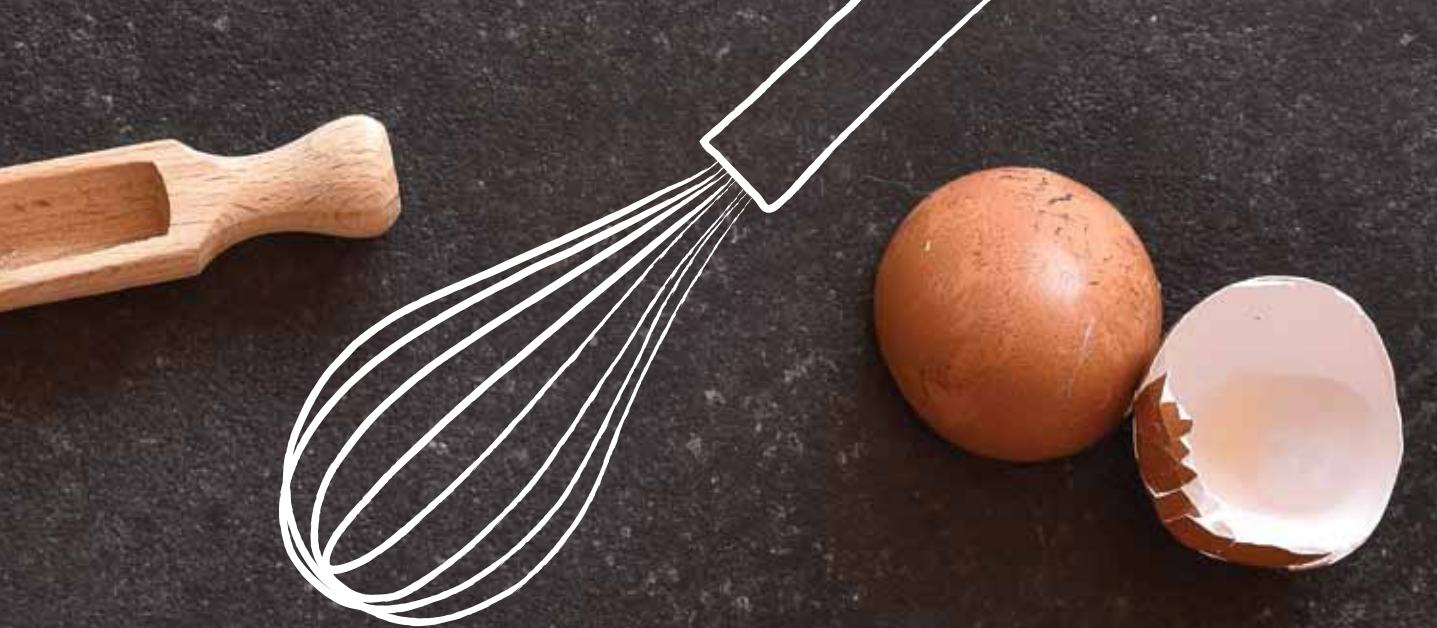
Whole30
Paleo
Primal
Low carb
Bez masa

-
- ☞ Vejce uvařte natvrdo, zchladte je v ledové vodě a oloupejte. Nakrájejte je na kostičky a nasypete do mísy.
 - ☞ Máslovou dýni oloupejte, hokkaido stačí omýt. Z očištěné dýně lžící vyberte měkký střed se semeny a čistou dužinu nakrájejte na menší kostky.
 - ☞ Nyní máte dvě možnosti, jak dýni tepelně upravit. Osobně doporučuji tu první, protože salát není pak tak vodnatý.
 - ☞ Kostičky dýně nasypete na plech vyložený pečicím papírem a vložte je do trouby vyhřáté na 200 °C. Pečte je přibližně 10 minut doměkka.
 - ☞ Druhou možností je příprava na plotně. Kostičky dýně uvařte do středně měkké konzistence v osolené vodě. Dobře je hlídejte, bude jim stačit jen pár minut. Po uvaření je slijte.
 - ☞ V obou případech dejte pozor, aby dýně nezměkla příliš a v salátu se pak nerozpadala.
 - ☞ Tepelně upravenou dýni nechte vychladnout a pak ji smíchejte s nakrájenými vejci, majonézou, drobně nakrájenou cibulí a okurkami.
 - ☞ Pro zjemnění chuti doporučuji přimíchat i na malé kostičky nakrájené jablko zbavené jádřince (můžete včetně slupky). Do salátu volte spíše nějakou kyselejší odrůdu, jejíž chuť vyváží sladkost dýně. U low carb varianty receptu můžete případně jablko vynechat. Ale přimlouvám se za něj – dělá se salátem divy.

- ☞ Salát dochuťte solí a pepřem a nechte vychladit.
- ☞ V lednici salát vydrží několik dní. Jako u mnoha jiných jídel nejlépe chutná druhý a třetí den, kdy se chutě krásně prolnou.

MŮJ TIP

Kornišonky jsou malé, chuťově velmi výrazné okurky nakládané v nálevu z octa a soli. Prodávají se i různě doslazované, těm se ale vyhněte. V receptu je tento druh okurek (nebo ty kysané) použitý záměrně. Jejich chuť totiž krásně „srazí“ sladkost dýně. I proto nepoužívejte klasické sterilované okurky ve sladkokyselém nálevu.



Pečivo





JOGURTOVÝ chléb

Při změně stravy bývá pečivo ze začátku tím nejvíce řešeným bodem. Co budu jíst, když „nemůžu lepek“, „držím sacharidy na minimu“? Postupně si člověk na nový způsob stravování tak zvykne, že pečivo zařazuje opravdu jen občas, protože mu prostě nechybí. Ale pokud jste na začátku, nebo právě máte tu chvíli „občas“, mám tu pro vás tip, jak si upéct vlastní pečivo bez klasické mouky.

— SUROVINY —

4 vejce M

150 g tučného smetanového nebo řeckého jogurtu (5 vrchovatých lžic)

5 g soli (1 zarovnaná lžička)

80 g lněného semínka (5 plných lžic)

20 g psyllia (2 vrchovaté lžice)

5 g celého kmínu (1 vrchovatá lžička)

5 g prášku do pečiva (1 plná lžička)

50 g směsi semínek a ořechů, např. dýňová, slunečnicová, pekany, lískové (2 malé hrsti)



2 hodiny



4 porce



320 kcal
na 1 porci



5 g S
24 g T
14 g B



Pečivo



Primal
Low carb
Bez masa

-
- ☞ Do misky rozklepněte vejce, přidejte jogurt a sůl. Vše důkladně promíchejte.
 - ☞ Rozemelte najemno lněná semínka a psyllium. Tuhle práci velmi dobře zastane elektrický mlýnek na kávu, případně menší elektrický sekáček. Ve směsi by neměla zůstat žádná celá semínka. Místo lnu lze použít i koupenou lněnou mouku. Na fotce vidíte chleba připravený ze zlatého lnu, který má jemnější chuť než ten klasický. Chleba ale bude skvělý z obou druhů.
 - ☞ Chcete-li do těsta přimíchat ořechy, rozdrťte je na menší kousky. Ideálně je vložte do nějakého sáčku a několika údery paličkou na maso rozbijte. V mlýnku či v sekáčku byste je rozsekali moc najemno. Pokud přidáváte semínka, můžete je nechat v celku.
 - ☞ Důkladně promíchejte připravenou lněnou mouku (ve které už je psyllium), kmín, prášek do pečiva a semínka či ořechy. Přilijte vaječnou směs, vše opravdu dobře a důkladně promíchejte. Těsto nechte přibližně 2 minuty odstát, aby zhoustlo.
 - ☞ Z lepkavého středně hustého těsta vypracujte na plechu vyloženém pečicím papírem 1 vysoký bochník. Těsto musí držet tvar, nesmí se rozlít po plechu. Pokud je příliš tekuté, raději do něj zapracujte ještě trošku psyllia.
 - ☞ Do těsta můžete přimíchat různé bylinky (rozmarýn, tymián), česnek, sušená rajčata, parmazán, škvarky nebo smaženou cibuli, bochník zase posypat oblíbenými semínky nebo kmínem.
 - ☞ Připravený chleba vložte do trouby předem vyhřáté na 160 °C a pečte ho přibližně 1 hodinu. Na posledních 10 minut zvýšte teplotu v troubě na 180 °C. Během pečení troubu neotevírejte, ať těsto zbytečně nespadne.
 - ☞ Z těsta můžete kromě chleba připravit i bulky. Rozdělte ho na 4 části, vypracujte do malých bochánků a ty pečte asi 45 minut.

- ☞ Po stanovené době chleba vyndejte, položte ho na bavlněnou či papírovou utěrku (ta pomůže vytáhnout z pečiva přebytečnou vlhkost) a nechte ho vychladnout. Teprve potom můžete chleba nakrájet. Pokud byste tenhle krok přeskočili, pečivo by bylo příliš vlhké a mazlavé.
- ☞ Upečený chleba používejte všude, kde jste dřív byli zvyklí na klasické pečivo. Můžete si ho namazat nadýchaným smetanovým sýrem (recept str. 603), domácím máslem (recept str. 563) nebo chia džemem (recept str. 595), obložit pomalu pečenou vepřovou panenkou (recept str. 615) na styl sendviče. Opečené plátky poslouží skvěle jako topinka k tataráku, nakrájené a upečené kostičky zase jako krutony do polévky či salátu.
- ☞ Pečivo uchovávejte zabalené do utěrky či v papírovém sáčku (nepoužívejte plastový), kde vydrží 2–3 dny. Případně ho můžete bez problémů zamrazit a použít později.

MŮJ TIP

Měření surovin na lžíce a lžičky je pouze orientační. V tomto receptu ho doporučuji spíše nepoužívat a jednotlivé ingredience přesně zvážit. Jinak se může stát, že těsto bude příliš řídké a chleba se rozteče do placky.



Suroviny



LEHOUČKÝ

Nadýchaný SMETANOVÝ SÝR

Některé potraviny si člověk už tak navykl kupovat, že ho ani nenapadne zapřemýšlet nad tím, zda by si je nemohl připravit sám doma. A většinou to opravdu jde. Nejenže vám takové jídlo udělá větší radost, ale také máte pod kontrolou jeho složení, o cenové výhodnosti už ani nemluvě. Ano, zabere to více času než jen sáhnout do regálu, ale v tomhle případě nepůjde ani tak o délku vašeho pobytu v kuchyni, spíš o procvičení vaší trpělivosti, než jogurt vykape.

— SUROVINY —

200 g smetany ke šlehání (necelý hrnek)

500 g tučného smetanového nebo řeckého jogurtu (10 vrchovatých lžic)
sůl

volitelně bylinky, sušená rajčata, oblíbené koření, šalotka, ořechy atd.



8 hodin



5 porcí



230 kcal
na 1 porci



5 g S
22 g T
4 g B



Suroviny



Primal
Low Carb
Bez masa

-
- ☞ Smetanu vyšlehejte a pak ji velmi jemně zapracujte do jogurtu. V případě, že se vám nechce připravovat šlehačku, nebo používáte smetanu na vaření, lze ji do jogurtu přimíchat jen tak, ale výsledný sýr nebude tolik nadýchaný. Obdobně lze šlehačku nahradit i zakysanou smetanou.
 - ☞ Do směsi podle chuti vmíchejte trošku soli a případně i další ingredience jako nasekané bylinky či ořechy, drobně pokrájená sušená rajčata nebo oblíbené koření (třeba sladkou papriku či kurkumu). Sýr ale můžete samozřejmě nechat i úplně čistý, bez příchuti, pouze se solí, případně sůl zcela vynechat, pokud sýr budete chtít konzumovat nasladko.
 - ☞ Směs vlijte do dostatečně velkého sítko či cedníku vyloženého čistou bavlněnou utěrkou nebo několika vrstvami gázy.
 - ☞ Navrch položte malý talířek, který má menší průměr než cedník, takže bude celou svou plochou ležet na povrchu směsi a bude ji svou vahou mírně zatěžovat.
 - ☞ Sítko položte na dostatečně hluboký hrnec či mísu, aby dno cedníku nebylo příliš nízko a nekoupalo se později ve vykapané tekutině.
 - ☞ Hrnec s cedníkem vložte do lednice a zde směs nechte alespoň 8 hodin vykapávat.
 - ☞ Po vykapání obsah sítko opatrně vyklopte na talířek nebo do misky a z povrchu stáhněte gázu či utěrku.
 - ☞ Hotovo! Máte připravený vlastní, krásně nadýchaný sýr. Ten můžete použít klasicky jako pomazánku na oblíbené pečivo (třeba jogurtový chleba ze str. 541), na přípravu dalších jídel (různé sladké a slané rolády, lívanečky, placky atd.) či na dochucení a mírné zahuštění polévek či omáček.
 - ☞ Hotový sýr vydrží v lednici zakrytý i několik dní.

Rejstřík receptů podle typu jídla

SNÍDANĚ

Černý kořen à la chřest	81
Frittata	85
Kakaová granola	89
Kakaové lívance	93
Kešů „krupicová“ kaše	97
Křupavé skořicové čtverečky	101
Lívanečky z krémového sýru	105
Pečené fazolové lusky s houbami a vejcem	109
Placky s uzeným lososem, ztraceným vejcem a holandskou omáčkou	113
Slané cuketové muffiny	119
Smažená zeleninová rýže s vejci	123
Mexická květáková rýže	349
Dýňová španělská tortilla	493
Quiche	509

POLÉVKY

Barevná podzimní polévka	129
Barevná zeleninová polévka s koprem	133
Bílá zelná polévka	137
Celerová polévka s modrým sýrem a křupavou šalvějí	141
Fenyklačka	145
Houbová polévka se sýrem brie	149
Jehněčí polévka s kapustičkami	153
Kaštanová polévka	157
Koprová polévka	161
Krémová polévka z králíka	165
Krémová polévka z pečených rajčat	169
Krémová pórková polévka	173
Kulajda s hlívoými škvarky	177
Kuřecí polévka se špenátem	183
Pikantní hovězí polévka	187
Pikantní žebírková polévka	191
Podzimní zelná polévka	195
Polévka se zelenými fazolkami	199
Polévka z červeného hlávkového zelí	203
Polévka z pečených paprik a lilku	207
Asijská polévka s křupavým bůčkem	213

HLAVNÍ JÍDLA

Černý kořen à la chřest	81
Frittata	85
Pečené fazolové lusky s houbami a vejcem	109
Placky s uzeným lososem, ztraceným vejcem a holandskou omáčkou	113
Smažená zeleninová rýže s vejci	123

Fenyklačka	145
Koprová polévka	161
Pikantní žebírková polévka	191
Podzimní zelná polévka	195
Asijská polévka s křupavým bůčkem	213
Asijské kapustové závitky	217
Blanšírovaná kapusta s dýní	221
Burger z polévkového masa	225
Cuketové „ravioli“	229
Cuketové špagety s boloňskou omáčkou	233
Fajitas se zeleninovými plackami	237
Francouzský cibulový koláč	243
Gratinovaný květák	247
Hovězí guláš s cuketovými knedlíky	251
Jehněčí ragú	257
Krkovička na houbách s fazolovými lusky	261
Kuřecí křídla s dipem z modrého sýru	265
Květák s houbami a špenátem	269
Lilkový tatarák	273
Masové kuličky s dýní a špenátem	277
Mexický květák	281
Panenka v ořechové krustě s brokolicovou kaší	285
Parmazánové hranolky z lilku a cukety	289
Pečená segedínská krkovička s dýní	293
Pečené celerové halušky se zelím a slaninou	297
Pečené smetanové zelí	301
Ricottové gnocchi	305
Vepřová pečeně se „zelím“ z řepy a kedlubny	309
Vepřová žebírka pečená v kokosovém mléku	315
Vepřové výpečky s dýní a zelím	319
Zeleninové „suší“	323
Dýňové risotto s modrým sýrem a ořechy	337
Lilková „čočka“ se sýrem halloumi	341
Lososové špičky načerno	345
Mexická květáková rýže	349
Špenátová směs s masovými kuličkami	353
Těstoviny s lilkem a sušenými rajčaty	357
Zelné stir-fry s mletým masem	361
Brokolicový salát se sýrem	367
Květákový salát se slunečnicovými semínky	375
Salát se sýrovými nugetkami	379
Salát z čekanky, pečených hroznů a kachních prsou	383
Salát z červené řepy s křupavými ořechy a sýrem	387
Teplý dýňový salát s vejci	391
Tuňákové kuličky s podzimním salátem	395
Caponata	409
Cuketový dort s uzeným lososem	413
Dýňová španělská tortilla	493

Lilkový „falafel“	501
Pečené drůbeží kroketky s brokolicí a sýrem	505
Quiche	509
Gratinovaná kapusta	519
Květákové pyré se špenátem, sýrem a slaninou	531

RYCHLOVKY

Kakaové lívance	93
Kešů „krupicová“ kaše	97
Lívanečky z krémového sýru	105
Smažená zeleninová rýže s vejci	123
Barevná zeleninová polévka s koprem	133
Celerová polévka s modrým sýrem a křupavou šalvějí	141
Houbová polévka se sýrem brie	149
Kaštanová polévka	157
Koprová polévka	161
Kulajda s hlívoými škvarky	177
Panenko v ořechové krustě s brokolicovou kaší	285
Ricottové gnocchi	305
Celerové hranolky	333
Dýňové risotto s modrým sýrem a ořechy	337
Lilková „čočka“ se sýrem halloumi	341
Lososové špízy načerno	345
Mexická květáková rýže	349
Špenátová směs s masovými kuličkami	353
Těstoviny s lilkem a sušenými rajčaty	357
Zelné stir-fry s mletým masem	361
Brokolicový salát se sýrem	367
Salát z čekanky, pečených hroznů a kachních prsou	383
Teplý dýňový salát s vejci	391
Asijský zelný salát	400
Coleslaw	401
Zelný salát s červenou řepou	402
Zelný salát s koprem	403
Hanácký salát	404
Kuřecí „popcorn“	421
Grusetky aneb těstoviny bez mouky	523
Domácí máslo	563
Italská zálivka vinaigrette	570
Zálivka citronette	571
Krémová vinaigrette	572
Medovo-hořčičná zálivka	573
Balzamická zálivka se sušenými rajčaty	574
Datlová vinaigrette	575
Asijská vinaigrette	576
Základní majonéza	580
Tatarská omáčka	583
Aioli	585
Avokádové aioli	586
Majonéza s červenou řepou a křenem	587
Zálivka Caesar	588
Zelená bohyně	590

Tisíc ostrovů	591
Tzatziki	592
Zálivka s tahini	593
Kadeřávkové pesto	599

SALÁTY

Blanšírovaná kapusta s dýní	221
Brokolicový salát se sýrem	367
Kimči	371
Květákový salát se slunečnicovými semínky	375
Salát se sýrovými nugetkami	379
Salát z čekanky, pečených hroznů a kachních prsou	383
Salát z červené řepy s křupavými ořechy a sýrem	387
Teplý dýňový salát s vejci	391
Tuňákové kuličky s podzimním salátem	395
Asijský zelný salát	400
Coleslaw	401
Zelný salát s červenou řepou	402
Zelný salát s koprem	403
Hanácký salát	404

CHUŤOVKY

Frittata	85
Kakaová granola	89
Křupavé skořicové čtverečky	101
Slané cuketové muffiny	119
Asijské kapustové závitky	217
Francouzský cibulový koláč	243
Lilkový tatarák	273
Parmazánové hranolky z lilku a cukety	289
Zeleninové „suši“	323
Celerové hranolky	333
Salát se sýrovými nugetkami	379
Tuňákové kuličky s podzimním salátem	395
Caponata	409
Cuketový dort s uzeným lososem	413
Hummus z červené řepy	417
Kuřecí „popcorn“	421
Sušené olivy	425
Sýrové tyčinky	429
Chia lanýže	449
Dýňová španělská tortilla	493
Lilkový „falafel“	501
Pečené drůbeží kroketky s brokolicí a sýrem	505
Quiche	509
Květákové pusinky	527
Focaccia	537
Semínkové chia kreky	549
Pečené lněné krutony	607

DEZERTY

Kakaové lívance	93
-----------------------	----

Kešu „krupicová“ kaše	97
Lívanečky z krémového sýru	105
Cuketový perník	435
Dortíky z červené řepy	439
Hruškový koláč s kakaem	445
Chia lanýže	449
Jablečný koláč s vanilkovou polevou	453
Kakaová pavlova	457
Lískooříškový dort	461
Makové řezy s citrónovou polevou	465
Mandlový dort krále Oskara II.	469
Mléčná roláda	473
Ořechová zmrzlina	479
Švestkový křupan	483
Tvarohový dort s oSTRUŽINAMI	487

NA CESTY

Frittata	85
Kakaová granola	89
Křupavé skořicové čtverečky	101
Lívanečky z krémového sýru	105
Slané cuketové muffiny	119
Asijské kapustové závitky	217
Francouzský cibulový koláč	243
Tuňákové kuličky s podzimním salátem	395
Kuřecí „popcorn“	421
Sušené olivy	425
Sýrové tyčinky	429
Dýňová španělská tortilla	493
Dýňové bochánky s houbami	497
Lilkový „falafel“	501
Pečené drůbeží kroketky s brokolicí a sýrem	505
Quiche	509
Květákové pusinky	527
Focaccia	537
Semínkové chia kreky	549
Pečené lněné krutony	607

PŘÍLOHY

Hovězí guláš s cuketovými knedlíky	251
Panenko v ořechové krustě s brokolicovou kaší	285
Parmazánové hranolky z lilku a cukety	289
Ricottové gnocchi	305
Celerové hranolky	333
Mexická květáková rýže	349
Caponata	409
Dýňové bochánky s houbami	497
Dýňový „bramborový“ salát	515
Gratinovaná kapusta	519
Grusetky aneb těstoviny bez mouky	523
Květákové pusinky	527
Květákové pyré se špenátem, sýrem a slaninou	531

PEČIVO

Sýrové tyčinky	429
Focaccia	537
Jogurtový chléb	541
Mandlové houstičky	545
Semínkové chia kreky	549
Semínkový chléb	553

SUROVINY

Křupavé skořicové čtverečky	101
Kimči	371
Hummus z červené řepy	417
Sušené olivy	425
Broskvové čatni	559
Domácí máslo	563
Italská zálivka vinaigrette	570
Zálivka citronette	571
Krémová vinaigrette	572
Medovo-hořčičná zálivka	573
Balzamiková zálivka se sušenými rajčaty	574
Datlová vinaigrette	575
Asijská vinaigrette	576
Chimichurri	577
Základní majonéza	580
Tatarská omáčka	583
Majonéza s pečeným česnekem	584
Aioli	585
Avokádové aioli	586
Majonéza s červenou řepou a křenem	587
Zálivka Caesar	588
Zelená bohyně	590
Tisíc ostrovů	591
Tzatziki	592
Zálivka s tahini	593
Chia džem	595
Kadeřávkové pesto	599
Nadýchaný smetanový sýr	603
Pečené lněné krutony	607
Polévkové koření	611
Pomalou pečená vepřová panenka	615
Rychle naložený pikantní česnek	619
Sladkokyslá chilli omáčka	623
Sušená rajčata	627
Vývar (kostní, zeleninový, parmazánový)	631

Rejstřík receptů podle stravovacích stylů

PRIMAL

všechny recepty v kuchařce

LOW CARB

všechny recepty v kuchařce kromě níže uvedených
(vždy ale záleží na vašich stravovacích zvyklostech
a omezeních):

Černý kořen à la chřest	81
Kaštanová polévka	157

PALEO

Černý kořen à la chřest	81
Frittata	85
Kakaová granola	89
Kakaové lívance	93
Kešů „krupicová“ kaše	97
Křupavé skořicové čtverečky	101
Pečené fazolové lusky s houbami a vejcem	109
Placky s uzeným lososem, ztraceným vejcem a holandskou omáčkou	113
Slané cuketové muffiny	119
Smažená zeleninová rýže s vejci	123
Barevná podzimní polévka	129
Barevná zeleninová polévka s koprem	133
Bílá zelná polévka	137
Jehněčí polévka s kapustičkami	153
Krémová polévka z králíka	165
Krémová polévka z pečených rajčat	169
Krémová pórková polévka	173
Pikantní hovězí polévka	187
Pikantní žebírková polévka	191
Podzimní zelná polévka	195
Polévka se zelenými fazolkami	199
Polévka z červeného hlávkového zelí	203
Polévka z pečených paprik a lilku	207
Asijská polévka s křupavým bůčkem	213
Asijské kapustové závitky	217
Blanširovaná kapusta s dýní	221
Burger z polévkového masa	225
Cuketové špagety s boloňskou omáčkou	233
Fajitas se zeleninovými plackami	237
Hovězí guláš s cuketovými knedlíky	251
Jehněčí ragú	257
Krkovička na houbách s fazolovými lusky	261

Květák s houbami a špenátem	269
Lilkový tatarák	273
Masové kuličky s dýní a špenátem	277
Panenka v ořechové krustě s brokolicovou kaší	285
Pečené celerové halušky se zelím a slaninou	297
Vepřová pečeně se „zelím“ z řepy a kedlubny	309
Vepřová žebírka pečená v kokosovém mléku	315
Vepřové výpečky s dýní a zelím	319
Celerové hranolky	333
Lososové špizy načerno	345
Mexická květáková rýže	349
Zelné stir-fry s mletým masem	361
Kimči	371
Květákový salát se slunečnicovými semínky	375
Salát z čekanky, pečených hroznů a kachních prsou	383
Teplý dýňový salát s vejci	391
Tuňákové kuličky s podzimním salátem	395
Asijský zelný salát	400
Coleslaw	401
Zelný salát s červenou řepou	402
Hanácký salát	404
Caponata	409
Hummus z červené řepy	417
Kuřecí „popcorn“	421
Sušené olivy	425
Cuketový perník	435
Hruškový koláč s kakaem	445
Chia lanýže	449
Jablečný koláč s vanilkovou polevou	453
Lískooříškový dort	461
Makové řezy s citrónovou polevou	465
Švestkový křupan	483
Dýňová španělská tortilla	493
Dýňové bochánky s houbami	497
Dýňový „bramborový“ salát	515
Květákové pusinky	527
Mandlové houstičky	545
Semínkové chia kreky	549
Semínkový chléb	553
Broskvové čatní	559
Italská zálivka vinaigrette	570
Zálivka citronette	571
Krémová vinaigrette	572
Medovo-hořčičná zálivka	573
Balzamická zálivka se sušenými rajčaty	574

Datlová vinaigrette	575
Asijská vinaigrette	576
Chimichurri	577
Základní majonéza	580
Tatarská omáčka	583
Majonéza s pečeným česnekem	584
Aioli	585
Avokádové aioli	586
Majonéza s červenou řepou a křenem	587
Zálivka Caesar	588
Tisíc ostrovů	591
Zálivka s tahini	593
Chia džem	595
Kadeřávkové pesto	599
Pečené lněné krutony	607
Polévkové koření	611
Pomalů pečená vepřová panenka	615
Rychle naložený pikantní česnek	619
Sladkokyselá chilli omáčka	623
Sušená rajčata	627
Vývar (kostní, zeleninový)	631

WHOLE30

Černý kořen à la chřest	81
Frittata	85
Pečené fazolové lusky s houbami a vejcem	109
Placky s uzeným lososem, ztraceným vejcem a holandskou omáčkou	113
Slané cuketové muffiny	119
Smažená zeleninová rýže s vejci	123
Barevná podzimní polévka	129
Barevná zeleninová polévka s koprem	133
Bílá zelná polévka	137
Jehněčí polévka s kapustičkami	153
Krémová polévka z králíka	165
Krémová polévka z pečených rajčat	169
Krémová pórková polévka	173
Pikantní hovězí polévka	187
Pikantní žebírková polévka	191
Podzimní zelná polévka	195
Polévka se zelenými fazolkami	199
Polévka z červeného hlávkového zelí	203
Polévka z pečených paprik a lilku	207
Asijská polévka s křupavým bůčkem	213
Asijské kapustové závitky	217
Blanširovaná kapusta s dýní	221
Burger z polévkového masa	225
Cuketové špagety s boloňskou omáčkou	233
Hovězí guláš s cuketovými knedlíky	251
Jehněčí ragú	257
Krkovička na houbách s fazolovými lusky	261
Lilkový tatarák	273

Masové kuličky s dýní a špenátem	277
Panenka v ořechové krustě s brokolicevou kaší	285
Vepřová pečeně se „zelím“ z řepy a kedlubny	309
Vepřová žebírka pečená v kokosovém mléku	315
Vepřové výpečky s dýní a zelím	319
Celerové hranolky	333
Lososové špižy načerno	345
Mexická květáková rýže	349
Zelné stir-fry s mletým masem	361
Kimči	371
Květákový salát se slunečnicovými semínky	375
Salát z čekanky, pečených hroznů a kachních prsou	383
Teplý dýňový salát s vejci	391
Tuňákové kuličky s podzimním salátem	395
Asijský zelný salát	400
Coleslaw	401
Zelný salát s červenou řepou	402
Hanácký salát	404
Caponata	409
Hummus z červené řepy	417
Kuřecí „popcorn“	421
Sušené olivy	425
Dýňová španělská tortilla	493
Dýňové bochánky s houbami	497
Dýňový „bramborový“ salát	515
Květákové pusinky	527
Broskvové čatni	559
Italská zálivka vinaigrette	570
Zálivka citronette	571
Krémová vinaigrette	572
Balzamiková zálivka se sušenými rajčaty	574
Datlová vinaigrette	575
Chimichurri	577
Základní majonéza	580
Tatarská omáčka	583
Majonéza s pečeným česnekem	584
Aioli	585
Avokádové aioli	586
Majonéza s červenou řepou a křenem	587
Zálivka Caesar	588
Zálivka s tahini	593
Kadeřávkové pesto	599
Polévkové koření	611
Pomalů pečená vepřová panenka	615
Rychle naložený pikantní česnek	619
Sušená rajčata	627
Vývar (kostní, zeleninový)	631

BEZ MASA

Frittata	85
Kakaová granola	89
Kakaové lívance	93

Kešů „krupicová“ kaše	97
Křupavé skořicové čtverečky	101
Lívanečky z krémového sýru	105
Smažená zeleninová rýže s vejci	123
Barevná zeleninová polévka s koprem	133
Celerová polévka s modrým sýrem a křupavou šalvějí	141
Fenyklačka	145
Houbová polévka se sýrem brie	149
Kaštanová polévka	157
Koprová polévka	161
Krémová polévka z pečených rajčat	169
Krémová pórková polévka	173
Kulajda s hlívoými škvarky	177
Polévka z červeného hlávkového zelí	203
Polévka z pečených paprik a lilku	207
Cuketové „ravioli“	229
Lilkový tatarák	273
Mexický květák	281
Parmazánové hranolky z lilku a cuket	289
Ricottové gnocchi	305
Celerové hranolky	333
Dýňové risotto s modrým sýrem a ořechy	337
Lilková „čočka“ se sýrem halloumi	341
Mexická květáková rýže	349
Těstoviny s lilkem a sušenými rajčaty	357
Brokolicový salát se sýrem	367
Kimči	371
Květákový salát se slunečnicovými semínky	375
Salát se sýrovými nugetkami	379
Salát z červené řepy s křupavými ořechy a sýrem	387
Asijský zelný salát	400
Coleslaw	401
Zelný salát s červenou řepou	402
Zelný salát s koprem	403
Hanácký salát	404
Caponata	409
Hummus z červené řepy	417
Sušené olivy	425
Sýrové tyčinky	429
Cuketový perník	435
Dortíky z červené řepy	439
Hruškový koláč s kakaem	445
Chia lanýže	449
Jablečný koláč s vanilkovou polevou	453
Kakaová pavlova	457
Lískooříškový dort	461
Makové řezy s citrónovou polevou	465
Mandlový dort krále Oskara II.	469
Mléčná roláda	473
Ořechová zmrzlina	479
Švestkový křupan	483
Tvarohový dort s ostružinami	487

Dýňová španělská tortilla	493
Dýňové bochánky s houbami	497
Lilkový „falafel“	501
Quiche	509
Dýňový „bramborový“ salát	515
Gratinovaná kapusta	519
Grusetky aneb těstoviny bez mouky	523
Květákové pusinky	527
Květákové pyré se špenátem, sýrem a slaninou	531
Focaccia	537
Jogurtový chléb	541
Mandlové housičky	545
Semínkové chia krekry	549
Semínkový chléb	553
Broskvové čatni	559
Domácí máslo	563
Italská zálivka vinaigrette	570
Zálivka citronette	571
Krémová vinaigrette	572
Medovo-hořčičná zálivka	573
Balzamiková zálivka se sušenými rajčaty	574
Datlová vinaigrette	575
Asijská vinaigrette	576
Chimichurri	577
Základní majonéza	580
Tatarská omáčka	583
Majonéza s pečeným česnekem	584
Aioli	585
Avokádové aioli	586
Majonéza s červenou řepou a křenem	587
Tisíc ostrovů	591
Tzatziki	592
Zálivka s tahini	593
Chia džem	595
Kadeřávkové pesto	599
Nadýchaný smetanový sýr	603
Pečené lněné krutony	607
Polévkové koření	611
Rychle naložený pikantní česnek	619
Sladkokyselá chilli omáčka	623
Sušená rajčata	627
Vývar (kostní, zeleninový, parmazánový)	631

Rejstřík surovin

A

ančovičky 569, 588–590
avokádo 86, 187–188, 237–240, 281–282, 323–328, 345–346, 413–415, 449, 461–462, 494, 586

B

badyán 213–215, 311, 435–436, 485, 561, 636
balzamikový ocet 203–204, 207–209, 257–258, 309–311, 341–342, 387–388, 391–392, 409–411, 568, 574–575
batáty 177–181, 238, 437, 511, 527–528, 533, 600, 615
bazalka 169–171, 229–231, 357–359, 409–411, 413–415, 421–422, 523–525, 537–538, 574, 615–616
bílek 101–103, 169–171, 281–282, 289–291, 333–334, 379–381, 387–388, 457–459, 483–484, 537–538, 545–546, 549–550, 553–554, 607–608
bobkový list 133–135, 145–147, 153–155, 161–163, 177–181, 195–197, 233–235, 257–258, 293–294, 619–620, 631–635
borůvky 457–459, 485, 596
brokolice 22, 87, 238, 285–287, 367–368, 505–506, 533
broskve 60, 485, 559–561
brynza 299
bylinky 87, 109–110, 251–255, 257–258, 285–287, 289–291, 375–376, 379–381, 391–392, 409–411, 413–415, 421–422, 497–498, 537–538, 553–554, 563–565, 593, 603–604, 609, 611–613, 615–616, 631, 636–637, 639

C

celer bulvový 23, 113–117, 123–125, 141–142, 238, 297–299, 333–335, 533, 611–613, 636
celer řapíkatý 24, 149–151, 157–158, 165–166, 233–235, 257–258, 265–267, 341–342, 409, 418
cibule 25, 85–87, 123–124, 129–131, 133–135, 137–138, 145–147, 149–151, 153–155, 157–158, 161–163, 165–166, 173–175, 177–178, 187–188, 191–192, 195–197, 203–204, 227, 233–235, 237–240, 243–244, 251–255, 257–258, 261–263, 269–270, 293–294, 297–299, 309–312, 319–320, 337–338, 341–342, 349–350, 353–354, 371–373, 409–411, 493–494, 497–498, 501–503, 509–511, 515–517, 531–533, 537–538, 542, 559–561, 579, 603–604, 631, 636, 639
cibule sušená 379–381, 421–422
citronová kůra 465–467, 571
citronová šťáva 113–116, 157–158, 205, 289–291, 361–363, 375–376, 404, 417–418, 435–436, 465–467, 559–561, 571, 582, 588–590, 593, 595–597, 623–624
coconut aminos 70, 213–215, 217–219, 273–274, 323–327, 361–363
crème fraîche 94, 203–205, 403
cuketa 26, 119–121, 161–163, 213–215, 227, 229–231, 233–235, 237–240, 251–255, 277–278, 289–291, 345–346, 359, 413–415, 435–437, 465–467, 487–489, 497–499
curry pasta 70, 315–317

Č

čekanka 27, 383–385
černý kořen 28, 81–83, 109
česnek 29, 129–131, 137–139, 145–147, 153–155, 165–167, 169–171, 183–184, 187–188, 191–192, 195–197, 199–200, 207–209, 213–215, 217–219, 221–222, 227, 229–231, 233–235, 237–240, 251–255, 257–258, 261–263, 273–274, 277–278, 281–282, 285–287, 289–291, 293–294, 301–302, 305–307, 319–320, 341–342, 349–350, 353–354, 357–359, 361–363, 367–368, 371–373, 375–376, 395–396, 403, 409–411, 417–418, 421–422, 501–503, 505–506, 509–511, 531–533, 537–538, 553–554, 559–561, 563–565, 570, 576–577, 584–586, 588–593, 599–600, 619–620, 623–624, 631, 639
česnek sušený 265–267, 285–287, 379–381, 505–506, 521, 615–616
čokoláda 94, 97–98, 102, 106, 435–436, 439–442, 445–447, 449–451, 461–462, 473–477

VOŇAVÁ KUCHARKA

Lucie Grusová

Obálka: Naďa Moyzesová

Grafika a sazba: Naďa Moyzesová

Ilustrace: Naďa Moyzesová

Fotografie receptů: Lucie Grusová

Ilustrační fotografie: 123rf.com

Redakce: Hana Janišová

Jazyková korektura: Radka Svobodová

Vydala Lucie Grusová, Kytlická 780/16, 190 00 Praha 9, v roce 2018 jako svou devátou publikaci.

Vytiskly Tiskárny Havlíčkův Brod, a. s., Husova 1881, Havlíčkův Brod.

Vydání první

Praha 2018

656 stran

ISBN 978-80-906530-8-5

Partnerská spolupráce: www.koreni.cz



Odmítnutí odpovědnosti:

Informace v této knize představují obecné vodítko a nijak nenahrazují lékařské, zdravotnické, farmaceutické nebo jiné odborné rady. Autorka se v maximálním rozsahu daném právní úpravou zříká jakékoli odpovědnosti přímo či nepřímo vyplývající z využití či zneužití informací obsažených v této knize.

Všechna práva vyhrazena. Žádná část této publikace nesmí být kopírována a rozmnožována za účelem rozšiřování v jakékoli formě či jakýmkoli způsobem bez písemného souhlasu vydavatele.

<https://paleosnadno.cz>

lucie@paleosnadno.cz