

Svěží 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
Česnek	27
Dýně	28
Fazolové lusky	29
Hrášek	30
Chřest	31
Kedlubna	32
Květák	33
Lilek	34
Medvědí česnek	35
Mrkev	36
Okurka	37
Paprika	38
Polníček	39
Pórek	40
Rajčata	41
Rebarbora	42
Ředkvičky	43
Řepa	44

Saláty listové	45
Špenát	46
Zelí hlávkové	47
OVOCE	
Borůvky	50
Broskve	51
Jablka	52
Jahody	53
Maliny	54
Meruňky	55
Ostružiny	56
Rybíz	57
Švestky	58
Třešně	59
NETRADIČNÍ SUROVINY	
Coconut aminos (kokosová aminos omáčka)	62
Curry pasta (červená, zelená, žlutá)	62
Erythritol	63
Ghí	63
Chia	64
Kakaové máslo	64
Kokosová mouka	65
Kokosový cukr	65
Kokosový olej	66
Mandlová mouka	66
Psyllium	67
Sezamový olej	67
Sléz maurský	68
Tahini (tahina, tehina)	68
Tapioková mouka (škrob)	69
Xylitol (xylit)	69

RECEPTY

SNÍDANĚ

Bílá granola	73
Květákové kedgeree	77
Míchaná vejce s fazolkami a rajčaty	83
Rychlá ranní kaše	87
Shakshuka a vejce v očiřtci	91
Snídaňová cuketová hnízda	97
Snídaňové čokoládové tuřtíky	101
Turecká vejce Cilbir	105

POLÉVKY

Gazpacho	113
Hebký mrkvový krém	117
Hrářkový krém s pistáciemi a mátou	121
Jarní kuřecí polévka	127
Koprová polévka s lososem	133
Krémová salátová polévka	137
Minestrone s mozzarellovými kostičkami	141
Ředkvičková polévka	147

HLAVNÍ JÍDLA

Bylinková panenka s teplým květákovým salátem	153
Cuketové řpagety s pečenými rajčaty a fetou	157
Čevapčiči s kedlubnovými hranolky	161
Gyros v oopsie plackách	167
Houby na smetaně s brokolicovými noky	173
Hovězí burger obouručák	179
Hovězí ragú s houbami	185
Indické vepřové curry s mango chutney	191
Křupavý bůček pěti vůní Siu Yuk	197
Kuře na paprice	203
Kuřecí jalfrezi s květákovým pilafem	209
Kuřecí karbanátky s ředkvičkovým salátem	215
Kuřecí prsa s balzamikovou zeleninou	219
Kuřecí prsa s květákovou „polentou“	223
Kuřecí souvlaki s řeckým salátem a tzatziki	229
Květáková falafel miska	235

Paprikový bok s kyselými okurkami	241
Pečená ďábelská krkovička	247
Pečená lilková směs s mozzarellými těstovinami	251
Pečené bylinkové kuře s jarní zeleninou	257
Pečené lečo	263
Rajská omáčka s masovými kuličkami	269
Sekaná s celerovým „bramborovým“ salátem	273
Skotská křepelčí vejce s lososem	279
Světová křupavá kuřecí křídla	285
Španělská vepřová pánev	291
Thajské cuketové curry s masovými kuličkami	297
Tvarohové nočky s jahodami	303
Vepřové nudličky s brokolicí	307
Zapečené cuketové mexické rolky	313
RYCHLOVKY	
Cuketový salát se sušenou šunkou	323
Dýňová směs se sekanou	327
Grilované nektarinky s tvarohem	331
Kari květák s kuřecím masem	335
Kedlubnové stir fry	339
Korejská zeleninová palačinka	345
Kořeněná treska s rebarborovou salsou	349
Křupavé kuřecí plátky se zeleninou	353
Kuřecí prsa s chřestem a citrónovou omáčkou	359
Květákové „halušky“ s brynzou	365
Meruňkové kuře se sezamovou „rýží“	369
Pečený hermelín se špenátovým salátem	373
Restované ředkvičky s pažitkovým dipem	377
SALÁTY	
BLT salát	383
Caesar salát s kuřecím masem	387
Cobb salát	393
Čerstvé nekvašené kimči	397
Ledový salát s modrým sýrem	401
Letní zeleninový salát se sýrem a vejci	405
Nicoise salát	409

Pikantní cuketový salát	413
Rajčatový salát s jogurtovými kuličkami	417
Salát s grilovanými broskvemi a sušenou šunkou	421
Salát z pečených paprik	425
Salát z pečených rajčat a lilku	429
Špenátový salát se slaninou a vejci	433
CHUŤOVKY	
Cuyoza knedlíčky	439
Guacamole	443
Htipiti dip s křehkými kreky	449
Kvašené ředkvičky	455
Lilkový dip moutabal se sezamovými plackami	459
Nakládaná vejce	465
Nakládané cukety s domácím „balkánským“ sýrem	469
Pečená mrkev s feta dipem	475
Pomazánky	479
Avokádová pomazánka	480
Bůčková pomazánka	481
Budapešťská pomazánka	482
Cuketová pomazánka	483
Česneková pomazánka	484
Dýňová pomazánka	485
Hermelínová pomazánka	486
Hrášková pomazánka	487
Houbová paštika	488
Lilková pomazánka	489
Nivová pomazánka	490
Pažitková pomazánka	491
Pikantní masová pomazánka	492
Pomazánka s červenou řepou	493
Rybí pomazánka	494
Ředkvičková pomazánka	495
Tuňáková paštika	496
Špenátová pomazánka	497
Slunečnicová pomazánka se sušenými rajčaty	498
Topinková hermelínová pomazánka	499
Tvarůžková pomazánka	500

Vajíčková pomazánka	501
Osvěžující nápoje	503
Kouzelná limonáda	504
Jogurtové lassi	505
Ledový chai latte	506
Okurková limonáda	507
Zmrzlinová citronáda	508
DEZERTY	
Borůvkové dortíky	513
Jahodový dort se zakysanou smetanou	519
Jogurtová pěna s rebarborovým přelivem	525
Křehké letní tartaletky	529
Okurkové nanuky s mátou	535
Ostružinová zmrzlina	539
Třešňová bublanina	543
Tvarohový koláč s rybízem	547
NA CESTY	
Frittata se zelenými fazolkami	553
Óřechové tyčinky	557
Pečené celerové „bramboráky“	561
Sušené maso	565
Tuňákové placičky se sriracha majonézou	571
PŘÍLOHY	
Barevná květáková rýže	579
Gratinovaná kedlubna s pórkem	583
Kedlubnový salát se slaninou a hořčičnou zálivkou	587
Zeleninové tolárky	591
PEČIVO	
Česnekový chléb	597
Slunečnicový chléb	601
Tahini krekry	605
SUROVINY	
Ajvar	611
Domácí hořčice	615
Domácí jogurt	619

Domácí kečup	625
Domácí slanina	629
Chilli omáčka sriracha	633
Indická jogurtová omáčka raita	637
Indický sýr panýr	641
Krůtí prsa pečená v majonéze	647
Kořenící směsi	651
Dukkah	652
Garam masala	653
Grilovací koření	654
Gyros koření	655
Chorizo koření	656
Kari koření	657
Koření pěti vůní	658
Za'atar	659
Ochucená sůl	661
Houbová sůl	663
Bylinková sůl	664
Česneková sůl	665
Červená vinná sůl	666
Citrónová sůl se zeleným pepřem	667
Pomerančová sůl s rozmarýnem	668
Rajčatová sůl s bazalkou	669
Kávová sůl	670
Šunková sůl	671
Křenová sůl s červenou řepou	672
Limetková sůl s koriandrem	673
Sriracha sůl	674
Thajská sůl	675
Pesto	677
Bazalkové pesto	678
Dýňové pesto	679
Hráškové pesto s mátou	680
Pesto z červené řepy	681
Pesto ze sušených rajčat	682
Špenátové pesto	683

BYLINKY	
Čerstvé bylinky v kuchyni	684
REJSTŘÍKY	
Rejstřík receptů podle typu jídla	686
Rejstřík receptů podle stravovacího stylu	690
Rejstřík surovin	694
RECEPTY NAVÍC	
Špenátová míchaná vejce	85
Tapiokové těstoviny	255
Sýrové trojúhelníčky (nachos)	318
Mandlové trojúhelníčky (nachos)	319
Ozdobný „cukr“	516
Čínské jerky	568
Domácí majonéza	574

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 jaro a léto, 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 jarních a letních 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 lžícce, 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



Snídaňové ČOKOLÁDOVÉ TUFTÍKY

Jak by měla vypadat vaše ideální snídane? Na sladko a nejlépe připravená za pár minut? Pak je pro vás tenhle recept přímo jak dělaný. Ano, prvotní příprava nějaký čas zabere. Ale ráno pak už stačí sáhnout do zásob, nasypat do misky a přidat jogurt nebo zalít mlékem. Jen s tím názvem si budete muset nějak pohrát – kuličky to nejsou, ani čtverečky a boběčky by znělo divně. ☺

— SUROVINY —

- 30 g másla* (1 plátek silný 1 cm)
- 20 g hořké vysokoprocenní čokolády (2 čtverečky)
- 1 bílek
- 25 g sladidla podle vašeho stravovacího stylu
- 50 g jemně umleté mandlové mouky (3 vrchovaté lžičce)
- 15 g kokosové mouky (1 plná lžičce)



45 minut



3 porce

230 kcal / 980 kJ
na 1 porci4 g S
21 g T
6 g BSnídane
Chuťovky
Na cesty
SurovinyPaleo*
Primal
Low carb
Bez masa

* V paleo či bezmléčné variantě máslo nahradte kokosovým olejem, případně ghí.

POSTUP

☞ Na plotně nebo v mikrovlnné troubě zahřejte a rozpustěte máslo.

⊕ *30 g másla*

☞ Odstavte, přihodte nalámanou čokoládu a rozpustěte.

⊕ *20 g hořké čokolády*

☞ Smíchejte bílek a zvolené sladidlo. Přisypejte mandlovou a kokosovou mouku a vmíchejte čokoládovou směs.

⊕ *1 bílek, 25 g sladidla, 50 g mandlové mouky, 15 g kokosové mouky*

☞ Vypracujte do středně hustého a mírně lepivého těsta.

☞ Naplňte jím zdobící sáček a na plechu vyloženém pečicím papírem vytvořte malinké „tuftíky“.

☞ Vložte do trouby vyhřáté na 160 °C a pečte cca 12 minut. Pak nechte na lince vychladnout.

☞ Vychladnuté tuftíky podávejte jako variantu snídaňových cereálií, ať už s mlékem, smetanou či jogurtem (recept str. 619).

☞ Čokoládové minisušenky se hodí i jako svačinka zabalená s sebou na cesty. Využijete je také jako ozdobu různých pohárů a dezertů.

☞ Nasypané do uzavíratelné nádoby a uložené na chladnějším suchém místě vydrží několik měsíců.

TIPY

- ☞ Místo čokolády můžete do těsta přimíchat trošku hořkého kakaa, nebo třeba skořici.
- ☞ Nemáte k dispozici zdobící sáček? Můžete použít obyčejný mikrotenový – naplňte ho těstem, co nejvíce napěchujte a pak ustříhnete růžek.
- ☞ Podobně bude fungovat i vyválení těsta do tenkých nudliček a následné nakrájení na malinké kousíčky. Pro tyto účely těsto nejdříve dobře vychladte, aby ztuhlo a lépe se s ním pracovalo. Při použití sáčku je naopak lepší, když je těsto povolené. Proto ho použijte hned po smíchání.
- ☞ Bude záležet na tom, jak drobné tuftíky budete dělat a také jak velké plechy v troubě máte, ale jejich potřebný počet vás možná překvapí. I když se těsta zdá na první pohled málo, na 3 porce vyjdou téměř 2 zaplněné plechy.

MŮJ TIP NAVÍC

“
Aby se vám pečicí papír při používání zdobícího sáčku nelepil na těsto a nezvedal se, můžete plech jemně omastit – papír se k němu přisaje a bude stabilnější.
”



Hebký MRKVOVÝ KRÉM

I když to v Čechách není příliš zvykem, tahle polévka skvěle chutná podávána nejen klasicky teplá, ale překvapivě i zastudena. Proto ji takto, možná trošku netradičně, vyzkoušejte během horkých letních dnů, kdy vás chladivá příchuť pomerančů osvěží a nadýchaný krém příjemně zasytí. Naopak až se ochladí a vy budete potřebovat spíše zahřát, přidejte trošku mletého římského kmínu a polévku podávejte pěkně horkou, třeba v šálku na kávu, s čepičkou ze šlehačky.

— NA POSYPKU —

1 bílek
40 g pistáciových ořechů (1 plná hrst)
sůl

— NA MRKVOVÝ KRÉM —

30 g másla* (1 plátek silný 1 cm)
80 g cibule (1 střední)
400 g mrkve (6 středních)
12 g čerstvé pomerančové kůry (z 1 středního pomeranče)
1 lžice čerstvého rozmarýnu
400 ml vody (1,5 hrnku)
200 g smetany ke šlehání* (1 necelý hrnek)
30 g pomerančové šťávy (2 lžice)
80 g bílého jogurtu*, recept str. 619 (2 vrchovaté lžice)
sůl
pepř



40 minut



4 porce

340 kcal / 1430 kJ
na 1 porci13 g S
28 g T
6 g B

Polévky

Whole30*
Paleo*
Primal
Low carb
Bez masa

* Paleo a Whole30 varianty bez mléčných výrobků najdete v Típech na konci receptu.

POSYPKA

☞ Bílek rozmíchejte s pistáciemi rozlámanými na malé kousky a troškou soli.

⊕ *1 bílek, 40 g pistáciových ořechů, sůl*

☞ Směs rozetřete na plech vyložený pečicím papírem a vložte do trouby vyhřáté na 160 °C. Pečte cca 20 minut.

☞ Pak ořechové „těsto“ rozdrobte, vraťte do trouby a pečte dalších cca 10 minut dokřupava.

☞ Nechte vychladnout.

MRKVOVÝ KRÉM

☞ Na másle nechte zesklivatět drobně nakrájenou a jemně osolenou cibuli.

⊕ *30 g másla, 80 g cibule, sůl*

☞ Přisypte nakrájenou mrkev a chvíli restujte.

⊕ *400 g mrkve*

☞ Nastrouhejte kůru z pomeranče (bez chemického ošetření, nejlépe bio). Můžete použít struhadlo nebo ostrou tenkou škrabku. Snažte se strouhat pouze vrchní část kůry. Ta bílá spodní je také jedlá, ale zbytečně přidává tón hořkosti.

⊕ *12 g pomerančové kůry*

☞ Připravenou pomerančovou kůru přidejte spolu s čerstvým rozmarýnem do hrnce a vše zalijte vodou a smetanou.

⊕ *1 lžičce čerstvého rozmarýnu, 400 ml vody, 200 g smetany ke šlehání*

☞ Vařte zakryté cca 15 minut do změknutí mrkve.

☞ Obsah hrnce rozmixujte co nejvíce dohladka. Nepospíchejte, dejte si opravdu záležet. Protože čím hladší krém bude, tím bude víc nadýchaný a chuťově jemnější.

☞ Polévku dochuťte šťávou z pomeranče a podle potřeby případně naředte vodou. Nicméně krém by měl být hustý a jemně napěněný. Podle chuti osolte a opeřete.

⊕ 30 g pomerančové šťávy, sůl, pepř

☞ Mrkvový krém na talíři doplňte lžící jogurtu a posypte upečenými křupavými ořechy.

⊕ 80 g bílého jogurtu

TIPY

☞ Pokud se vám nechce roztápnout trouba, posypku buď zcela vynechte, nebo ořechy samotné nasucho opražte na pánvi a osolte.

☞ Místo pistácií lze použít libovolné oblíbené ořechy nebo semínka.

☞ Pro jejich dochucení (i samotné polévky) se skvěle hodí pomerančová sůl (recept str. 668). V chladnějších měsících můžete posypku ochutit hřejivým kořením, jako je třeba římský kmín, v těch teplejších zase mletým koriandrem.

☞ Pokud máte k dispozici výkonný stolní mixér, určitě ho pro závěrečné mixování použijte. Hebkost krému je pro výslednou chuť opravdu zásadní. Ze stejného důvodu uvařte mrkev zcela doměkka, aby šla dobře rozmixovat.

☞ Jogurt svojí jemně nakyslou chutí skvěle doplňuje sladkost mrkvové polévky. Velmi dobře ho ale zastoupí i zakysaná smetana.

☞ Pokud se vyhýbáte mléčným výrobkům (třeba při Whole30 či paleo), máslo nahraďte ghí nebo olivovým olejem, smetanu a jogurt zase kokosovým mlékem. Krém bude chuťově trochu jiný, ve výsledku ne tak nadýchaný, ale stále si na něm velmi pochutnáte.



KUŘECÍ KARBANÁTKY s ředkvičkovým salátem



60 minut

Mleté drůbeží maso bývá po upečení poměrně hodně suché. Když k němu ale přidáte nějakou jinou surovinu, jako jsou třeba houby, špenát, cibule, dýně, řepa nebo ředkvičky, pomáhá mu to doplnit chybějící šťavnatost. A pokud zvolíte raději vyšší teplotu, ale kratší čas pečení, a karbanátky doplníte svěžím zeleninovým salátem, úspěch je zaručen.



3 porce

520 kcal / 2180 kJ
na 1 porci

— NA ŘEDKVIČKOVÝ SALÁT —

400 g ředkviček (20 středních)

4 g olivového oleje (1 lžička)

2 vejce

40 g jarní nebo lahůdkové cibulky (2 střední)

50 g jablka (½ malého)

60 g majonézy, recept str. 574 (2 vrchovaté lžíce)

5 g hořčice, recept str. 615 (1 zarovnaná lžička)

7 g S
36 g T
39 g B

— NA KUŘECÍ KARBANÁTKY —

200 g ředkviček (10 středních)

500 g mletého kuřecího masa (2 velké hrsti)

1 vejce

8 g česneku (2 střední stroužky)

sůl

pepř

Hlavní jídla
Saláty
Na cesty
PřílohyWhole30
Paleo
Primal
Low carb

ŘEDKVIČKOVÝ SALÁT

☞ Očištěné ředkvičky nakrájejte na kostičky a v menším pekáčku promíchejte s olivovým olejem.

⊕ *400 g ředkviček, 4 g olivového oleje*

☞ Vložte je do trouby vyhřáté na 180 °C a pečte do změknutí 20–25 minut.

☞ Mezitím uvařte vejce natvrdo, oloupejte a nakrájejte na malé kousky.

⊕ *2 vejce*

☞ Nadrobno nakrájejte také cibulku a oloupané jablko (to volte nejlépe nějaké kyselejší, a ne moučné).

⊕ *40 g jarní nebo lahůdkové cibulky, 50 g jablka*

☞ Upečené a vychladnuté ředkvičky smíchejte se všemi nakrájenými surovinami a majonézou.

⊕ *60 g majonézy*

☞ Salát dochutěte hořčicí, solí a pepřem. Dejte vychladit do lednice.

⊕ *5 g hořčice, sůl, pepř*

KUŘECÍ KARBANÁTKY

☞ Očištěné ředkvičky nastrouhejte nahrubo, nebo rozdrťte na malá zrnka v elektrickém sekáčku.

⊕ *200 g ředkviček*

☞ Promíchejte je se solí a nechte pár minut odpočinout v sítu.

⊕ *sůl*

☞ Pak je co nejvíce vymačkejte. Měla by vám zbýt přibližně polovina původní gramáže.

☞ Vymačkané ředkvičky smíchejte s jemně mletým kuřecím masem, vejcem, rozdrceným česnekem, solí a pepřem.

⊕ *500 g mletého kuřecího masa, 1 vejce, 8 g česneku, sůl, pepř*

☞ Z masové hmoty vytvořte na plechu vyloženém pečicím papírem 9 menších karbanátků.

☞ Vložte je do trouby vyhřáté na 200 °C a pečte přibližně 20 minut. Měly by jen jemně zezlátnout a zůstat krásně šťavnaté.

☞ Upečené karbanátky podávejte s vychlazeným ředkvičkovým salátem a na talíři případně doplňte troškou listového salátu (lze použít i mladé listy z ředkviček).

TIPY

☞ Ředkvičkový salát můžete připravit den předem. Uložený v lednici vydrží 2–3 dny.

☞ Kuřecí karbanátky chutnají skvěle teplé i studené, proto se hodí i jako jídlo zabalené s sebou na cesty. Pro pozdější použití je lze zamrazit, v lednici vydrží až týden.

☞ Kromě kuřecího masa lze karbanátky připravit i z mletého krůtího nebo vepřového.



RAJSKÁ OMÁČKA s masovými kuličkami



75 minut

Máte také některá jídla spojená se vzpomínkami? U mě je to třeba rajska. Tahle voňavá hebká omáčka ve mně automaticky vyvolává vzpomínky na dětství. Není divu – právě u dětí bývá nejvíce oblíbená, ale pochutnají si na ní i ti odrostlejší. Proto až budete mít v sezóně dostatek krásně zralých rajčat, uvařte si ji do zásoby a po porcích zamrazte. Vaše pozdější já bude tomu letnímu vděčné.



5 porcí

440 kcal / 1820 kJ
na 1 porci

— NA MASOVÉ KULIČKY —

100 g mrkve (1 větší)
500 g mletého masa – mix vepřového s hovězím (3 plné hrsti)
1 žloutek
1 lžička čerstvého nebo sušeného tymiánu
20 g sádla (1 plná lžice)
sůl
pepř

14 g S
28 g T
28 g B

— NA RAJSKOU OMÁČKU —

20 g másla nebo ghí (1 slabší plátek nebo 1 plná lžice)
200 g cibule (2 střední)
2 bobkové listy
5 kuliček nového koření
200 g mrkve (2 větší)
120 g rajčatového protlaku (4 vrchovaté lžice)
500 g rajčat* (5 středních)
1/3 lžičky mleté skořice
1/2 lžičky čerstvého nebo sušeného tymiánu
450 ml hovězího vývaru (2 necelé hrnky)
sůl
pepř



Hlavní jídla

Whole30
Paleo
Primal
Low carb

* Čerstvá rajčata můžete mimo sezónu nahradit loupánými z konzervy.

PŘÍPRAVA

- ☞ Oloupejte a najemno nastrouhejte mrkev potřebnou do masových kuliček a omáčky.

⊕ 300 g mrkve

MASOVÉ KULIČKY

- ☞ Z připravené nastrouhané mrkve 100 g smíchejte s mletým masem, žloutkem, tymiánem, solí a pepřem. Dostatečně propracujte, aby se hmota dobře spojila.

⊕ 500 g mletého masa, 1 žloutek, 1 lžička tymiánu, sůl, pepř

- ☞ Z masové směsi vytvořte kuličky a orestujte v hrnci na sádle. Příliš s nimi nemíchejte. Spíše jen potřeste hrncem, aby se pootočily a rovnoměrně opekly ze všech stran.

⊕ 20 g sádla

- ☞ Orestované kuličky vyjměte z hrnce a dejte zatím stranou.

RAJSKÁ OMÁČKA

- ☞ V hrnci po přípravě kuliček rozpusťte máslo nebo ghí (zvolte podle svého stravovacího stylu) a orestujte nadrobno nakrájenou cibuli. Osolte ji, ať pustí šťávu a rozpustí připečené kousky po mase.

⊕ 20 g másla nebo ghí, 200 g cibule, sůl

- ☞ Do cibule přihodte i bobkový list a nové koření.

⊕ 2 bobkové listy, 5 kuliček nového koření

- ☞ Za častého promíchání restujte, dokud cibule nezezlátne (nestačí ji opéct jen dosklovata).

- ☞ K opečené cibuli přisypte 200 g nastrouhané mrkve a společně opékejte do změknutí.

☞ Do zeleninového základu vmíchejte rajčatový protlak a pár minut restujte.

⊕ *120 g rajčatového protlaku*

☞ Přidejte nakrájená rajčata (není nutné je loupat, zejména pokud budete na závěr omáčku pasírovat), mletou skořici a tymián. Vše zalijte vývarem.

⊕ *500 g rajčat, 1/3 lžičky mleté skořice, 1/2 lžičky tymiánu, 450 ml hovězího vývaru*

☞ Přiveďte k varu, stáhněte teplotu plotýnky, hrnec zakryjte a nechte jemně probublávat asi 20 minut.

☞ Vyjměte bobkové listy a obsah hrnce (včetně nového koření) rozmixujte dohladka. Pro extra jemnou strukturu doporučuji omáčku ještě propasírovat přes jemné sítko.

☞ Podle chuti osolte a opepřete. Do omáčky vložte opečené masové kuličky a pár minut společně povařte.

⊕ *sůl, pepř*

☞ Podávejte s oblíbenou přílohou – skvělé jsou například květákové nebo cuketové placky, cuketové špagety (recept str. 157), květáková rýže (recept str. 579) nebo grusetky (recept str. 251).

TIPY

☞ Rajská omáčka s masovými kuličkami je rychlejší variantou té tradiční, s vařeným hovězím masem. Pokud si ji budete chtít připravit, použijte například loupanou plec nebo falešnou svíčkovou, zalijte ji studenou vodou, přidejte kořenovou zeleninu, bobkový list, nové koření a pepř. Povařte cca 3 hodiny do změknutí. Část slitého vývaru použijte do omáčky (zbytek zamrazte) a uvařené maso po vychladnutí nakrájejte na plátky.

☞ Ostatně rajskou můžete připravit i „na lenocha“ jako ragú s mletým masem, které se skvěle hodí například ke grusetkám (recept str. 251) nebo cuketovým špagetám (recept str. 157) nebo do lilkových či cuketových lasagní.



Kedlubnové STIR FRY

Pokud jste jako já zvyklí použít suroviny očišťovat a krájet během samotného vaření, u metody stir fry (v překladu míchat a smažit) byste měli tento zvyk změnit a vše si připravit dopředu. Nebo jinak – ne měli, přímo musíte. Jednotlivé kroky vaření se totiž počítají na vteřiny a zbytečně dlouhé trápení na plotně tomuto jídlu nesvědčí. Maso musí zůstat krásně šťavnaté a zelenina příjemně křupavá. Takže nakrájet, rozpálit plotýnku a „stir and fry“!

— SUROVINY —

250 g vepřové krkovice, bez kosti, v celku (1 plná hrst)
 2 g sušeného zázvoru (1 zarovnaná lžička)
 8 g sezamového oleje (2 lžičky)
 300 g kedlubny, včetně listů (1 větší)
 80 g čerstvé zelené papriky (1 menší)
 40 g jarní nebo lahůdkové cibulky (2 střední)
 12 g česneku (3 střední stroužky)
 3 g chia semínek (1 zarovnaná lžička)
 30 g kvalitní sójové omáčky nebo coconut aminos* (2 lžíce)
 25 g kešů ořechů (1 větší hrst)
 20 g ghí nebo sádla (1 plná lžíce)
 sůl
 pepř



20 minut



2 porce

550 kcal / 2310 kJ
na 1 porci12 g S
40 g T
31 g BRychlovky
Hlavní jídlaWhole30
Paleo
Primal
Low carb

* Zvolte podle svého stravovacího stylu.

POSTUP

- ☞ Krkovici nakrájejte na co nejtenčí plátky. Každý plátek rozmáčkněte tlakem ruky na prkénku do tenké placky a přes vlákno nakrájejte na dlouhé, slabounké nudličky. Čím tenčí vám vyjdou, tím lépe.

⊕ 250 g vepřové krkovice

- ☞ Nakrájené maso smíchejte s polovinou sušeného zázvoru, sezamovým olejem, solí a pepřem. Nechte stát na kuchyňské lince.

⊕ 1 g sušeného zázvoru, 8 g sezamového oleje, sůl, pepř

- ☞ Oloupanou kedlubnu nakrájejte na tenké nudličky – opět čím tenčí se vám povedou, tím lépe. Nicméně nepoužívejte struhadlo, to už by byly nudličky příliš křehké a rozpadaly se.

⊕ 300 g kedlubny

- ☞ Listy kedlubny zbavte tuhého středového žebrování, opláchněte, osušte a nařezejte na širší proužky.

- ☞ Očištěnou papriku nakrájejte na tenké nudličky, cibulku na kolečka (trošku zelené části si nechte na ozdobu talíře při servírování).

⊕ 80 g zelené papriky, 40 g jarní nebo lahůdkové cibulky

- ☞ Oloupaný česnek nakrájejte na tenounké plátky.

⊕ 12 g česneku

- ☞ Chia semínka rozemelte (nejlépe v elektrickém mlýnku na kávu) na jemný prášek. V menším množství vám to možná půjde špatně, proto umelte semínek o trošku víc a zbytek uschovejte pro další použití.

⊕ 3 g chia semínek

☞ Prášek z chia semínek důkladně rozmíchejte se zbytkem sušeného zázvoru a sójovou omáčkou nebo coconut aminos.

⊕ *1 g sušeného zázvoru, 30 g sójové omáčky nebo coconut aminos*

☞ Na přípravu stir fry použijte ideálně wok, nebo tu největší pánev, kterou doma najdete. Všechny suroviny by se měly připravovat velmi zprudka a jen krátce. Neměly by se dusit ve vlastní šťávě, což v malé pánvi hrozí. Pokud budete připravovat více porcí, restujte je proto raději ve více dávkách než najednou.

☞ Plotýnku zapněte na největší výkon. Na suchou pánev nasypete kešů ořechy, které jste nakrájeli nebo rozdrtili na kousky. Za velmi častého prohození je opečte dozlatova a přesypte stranou.

⊕ *25 g kešů ořechů*

☞ Pánev vytřete papírovým ubrouskem, vraťte na rozpálenou plotýnku a přidejte třetinu připraveného tuku.

⊕ *7 g ghí nebo sádla*

☞ Po pár vteřinách přihodte do rozpáleného tuku naložené maso. Co nejvíce ho vařečkou rozdělte na jednotlivé nudličky, aby se nespeklo do jedné velké koule.

☞ Restujte ho zprudka maximálně 1 minutu. Mělo by zůstat jemně růžové. Později ještě dojde zbytkovým teplem a také ho budeme na závěr prohřívát, takže se nemusíte bát, že by zůstalo syrové. Jedině tak si uchová šťavnatost a nebude zbytečně vysušené.

☞ Orestované nudličky přesypte z pánve do samostatné misky a dejte stranou. Snažte se, aby v pánvi zůstalo co nejvíce tuku.

☞ Pánev vraťte na rozpálenou plotýnku. Přidejte zbytek připraveného tuku a nechte rozehřát.

⊕ *13 g ghí nebo sádla*

-
- ☞ Do pánve postupně a za stálého míchání přidávejte připravenou zeleninu. Nejdříve nudličky kedlubny, po pár vteřinách papriku, následně cibulku a úplně na závěr česnek a kedlubnové listy. Zeleninovou směs restujte přibližně 1 minutu a pak ji shrňte v pánvi stranou.
 - ☞ Na uvolněné místo nalijte připravenou omáčku s chia semínky a šťávu, kterou při odpočívání pustilo opečené maso. Za stálého míchání nechte tekutou směs zhoustnout.
 - ☞ Do pánve přisypte opečené maso a vše promíchejte.
 - ☞ Na závěr přidejte i opražené kešú ořechy a nakrájenou zelenou část cibulky. Hned podávejte.

TIPY

- ☞ Maso půjde lépe krájet na tenko, pokud ho předem uložíte na několik desítek minut do mrazničky. Mělo by se ale jen zpevnit, ne vyloženě zmrznout.
- ☞ Plátky masa nenaklepávejte paličkou, použijte jen tlak dlaně. Nenaruší se tak masová vlákna a nudličky budou šťavnatější.
- ☞ Pokud neseženete kedlubnu se svěžími listy, lze je v receptu vynechat nebo nahradit čerstvým špenátem.
- ☞ Do stir fry můžete přidat i jiné druhy oblíbené zeleniny, například jedlé hráškové nebo blanšírované fazolkové lusky, ředkev, cuketu, okurku a pro pikantnost i kousky chilli papriček.
- ☞ Kedlubnové stir fry chutná skvěle i samotné, lze ho ale podávat například s květákovou rýží (recept str. 579) nebo s nudlemi nakrájenými z jednoduché vaječné omelety dochucené sójovou omáčkou nebo coconut aminos a sezamem.
- ☞ Stir fry vždy chutná nejlépe čerstvě připravené. V případě nutnosti ho ale lze uložit až na několik dní do lednice a před podáváním krátce prohřát.

“
MŮJ TIP NAVÍC

Na přípravu stir fry můžete kromě vepřového použít také steakové hovězí nebo kuřecí či krůtí maso. Vepřové a hovězí krájejte přes vlákno (bude se lépe kousat), drůbeží naopak po vlákně (nudličky se nebudou při restování rozpadat).”





KUŘECÍ PRSA s chřestem a citrónovou omáčkou

Citróny se nejčastěji používají do různých dezertů či nápojů. Ve slané kuchyni se jejich svěží chuť ale také skvěle hodí například k drůbežímu masu a ze zeleniny právě ke chřestu. Když navíc přidáte trošku čerstvých bylinek, během pár minut vykouzlíte chuťově úžasné jídlo, které navíc na talíři skvěle vypadá a za které by se nemusel stydět leckterý věhlasný šéfkuchař.

— SUROVINY —

350 g kuřecích prsou v celku* (2 menší)
1 hrst lístků čerstvé meduňky nebo petrželky
40 g másla nebo ghí* (1,5cm plátek nebo 2 plné lžice)
75 ml vody (5 lžic)
4 žloutky
1 citrón, nejlépe bio
300 g zeleného chřestu (24 kusů)
sůl
pepř



30 minut



2 porce

470 kcal / 1990 kJ
na 1 porci6 g S
28 g T
49 g BRychlovky
Hlavní jídlaWhole30*
Paleo*
Primal
Low carb
Bez masa*

* Ve variantě Whole30 či paleo zvolte ghí a pro přípravu receptu bez masa nakoukněte do Tipů.

☞ Krémovou omáčku odstavte z plotny. Vmíchejte do ní 1 lžící citrónové šťávy, trošku másla nebo ghí a také šťávu, kterou při odpočívání pustilo opečené maso.

⊕ *15 g šťávy z citrónu, 15 g másla nebo ghí*

☞ Pokud je omáčka moc hustá, přilijte do ní pár kapek vody. Podle chuti ji osolte, opepřete a případně přidejte i trošku citrónové šťávy.

⊕ *voda podle potřeby, sůl, pepř, citrónová šťáva podle chuti*

☞ Souběžně s přípravou masa přiveďte k varu dostatečné množství vody. Přidejte do ní sůl a kousek másla nebo ghí.

⊕ *sůl, 10 g másla nebo ghí*

☞ Zelený chřest zbavte dřevnatých konců (ulámejte je nebo odřízněte přibližně 3 cm) a omyjte.

⊕ *300 g zeleného chřestu*

☞ Očištěný chřest nasype do prudce se vařící vody. Přesně po 2 minutách ho slijte a dobře osušte.

☞ Opečené plátky masa doplňte uvařeným chřestem a zalijte připravenou omáčkou. Hned podávejte.

TIPY

- ☞ Pokud chcete mít omáčku opravdu krásně hebkou, žloutky před přidáním do pánve propasírujte přes hustší sítko a také dbejte na extra jemné nastrouhání citrónové kůry.
- ☞ Povařený chřest můžete podávat s omáčkou i samotný. Pro tyto účely nahradte vodu přidávanou do pánve troškou silného vývaru a dál již postupujte stejně jako u omáčky z výpeku z masa.
- ☞ Ulámané nebo uříznuté konce chřestu nevyhazujte. Povařte je několik minut v trošce vody, rozmixujte a propasírujte přes sítko. Do přecezené hladké směsi přidejte smetanu ke šlehání (ve variantě Whole30 či paleo ji nahradte smetanou z rozmixovaných, předem namočených kešů ořechů). Přisypte na kostičky nakrájenou kedlubnu a povařte doměkka. Část uvařené kedlubny dejte stranou. Obsah hrnce rozmixujte dohladka a podle chuti osolte a opepřete. V polévce 1–2 minuty povařte několik nakrájených výhonků chřestu a na závěr přidejte i uvařené odložené kostičky kedlubny.
- ☞ Místo chřestu lze masové plátky s citrónovou omáčkou doplnit například uvařenými kedlubnovými „bramborami“ (recept str. 373), kvěťákovou rýží (recept str. 579), cuketovými nudlemi (recept str. 157) nebo grusetkami (recept str. 251).

MŮJ TIP NAVÍC

Chřest můžete uvařit až 2 dny předem. Po slití z vroucí vody ho okamžitě důkladně zchladte, osušte a uložte zakrytý do lednice. Před podáváním ho velmi krátce prohřejte v pánvi na trošce másla nebo ghí.



NICOISE SALÁT



35 minut

Celosvětově oblíbený nicoise salát pochází z prosluněného jihu Francie, konkrétně města Nice, po kterém má i své jméno. Jako u mnoha receptů i u něj vznikla postupem času spousta variant a obměn, takže se už svým složením původní verzi (pouze z rajčat, ančoviček a olivového oleje) příliš nepodobá. Proto si i já dovolím drobnou změnu v podobě náhrady brambor za kedlubnu. Pokud si ale extra nehlídáte příjem sacharidů, pak klidně brambory použijte a připravte si současný tradiční nicoise salát.



2 porce

480 kcal / 2020 kJ
na 1 porci14 g S
33 g T
28 g B

— NA SALÁT —

200 g kedlubny (1 střední)
4 g česneku (1 střední stroužek)
1 větvička čerstvého tymiánu
1 špetka mleté kurkumy
150 g čerstvých fazolových lusků (1 velká hrst)
3 vejce
40 g červené cibule (1 malá)
80 g zelené papriky (1/3 velké)
120 g cherry rajčat (6 středních)
80 g směsi listových salátů (2 větší hrsti)
1 malá hrst lístků čerstvé bazalky
40 g černých oliv bez pecky (12 středních)
120 g konzervovaného tuňáka (3/4 hrnku)
sůl
pepř

— NA ZÁLIVKU —

10 g šalotky (1/2 menší)
10 g konzervovaných slaných ančoviček (4 filátka)
3 g česneku (1 malý stroužek)
5 g dijonské nebo domácí hořčice, recept str. 615 (1 plná lžička)
15 g vinného octa (1 lžice)
40 g olivového oleje (3 lžice)
10 g vody (2 lžičky)

“
Jméno
salátu se správně
píše Niçoise a vyslovuje
se jako „nisváz“, což
znamená „pocházející
z Nice“.
”

Saláty
Hlavní jídlaWhole30
Paleo
Primal
Low carb

* Místo kedlubny můžete do salátu přidat kostičky upečené dýně nebo batátů, případně tradiční brambory (například v bezlepkové či Whole30 variantě).

SALÁT

☞ Oloupanou kedlubnu nakrájejte na menší kostky.

⊕ 200 g kedlubny

☞ Vložte je spolu s nahrubo rozdrčeným česnekem a tymiánem do hrnce, zalijte vodou, osolte a pro barvu přidejte i špetičku kurkumy. Vařte do změknutí. Pak slijte a nechte vychladnout.

⊕ 4 g česneku, 1 větvička tymiánu, sůl, mletá kurkuma

☞ Očištěné čerstvé fazolové lusky vhodte do většího množství prudce se vařící osolené vody. Podle požadované křupavosti je vařte 5–10 minut.

⊕ 150 g fazolových lusků

☞ Pak je slijte a prudce zchladte – třeba pod tekoucí ledovou vodou nebo ve velké míse se studenou vodou a kostkami ledu. Po zchlazení fazolky slijte a nechte dobře okapat.

☞ Uvařte vejce nahniličko. Vložte je opatrně (aby neklepla o dno a nepraskla) do vroucí vody a vařte přesně 8 minut. Pak je ihned zchladte vložním do ledové vody. Před podáváním je oloupejte.

⊕ 3 vejce

☞ Nakrájejte cibuli, papriku a rajčata.

⊕ 40 g červené cibule, 80 g zelené papriky, 120 g cherry rajčat

☞ Na velký talíř postupně přidejte všechny připravené suroviny – směs listových salátů, nakrájenou zeleninu, uvařenou kedlubnu, blanširované fazolky, rozkrojená vejce nahniličko, lístky čerstvé bazalky, olivy a tuňáka zbaveného nálevu.

⊕ 80 g směsi listových salátů, 1 malá hrst bazalky, 40 g černých oliv, 120 g tuňáka

☞ Salát jemně osolte, opepřete a doplňte připravenou zálivkou (viz dále).

⊕ sůl, pepř

ZÁLIVKA

☞ Šalotku nakrájejte co nejvíce nadrobno.

⊕ 10 g šalotky

☞ Ančovičky a česnek nasekejte najemno a následně rozetřete nožem do hladké pasty.

⊕ 10 g ančoviček, 3 g česneku

☞ Vše vložte do malé uzavíratelné skleničky. Přidejte hořčici, vinný ocet, olivový olej, trošku vody, špetku soli (počítejte se slaností ančoviček) a pepř.

⊕ 5 g hořčice, 15 g vinného octa, 40 g olivového oleje, 10 g vody, špetka soli, pepř

☞ Před podáváním zálivku intenzivním protřesením spojte do hladké emulze.

TIPY

☞ Mimo sezónu lze čerstvé fazolky nahradit mraženými nebo konzervovanými lusky. Ohřejte je podle návodu na obale.

☞ Nutriční hodnoty jsou spočítané při použití tuňáka ve vlastní šťávě. Lze ale samozřejmě použít i naloženého v oleji.

☞ Pokud máte rádi ančovičky, můžete kousky přidat i do salátu. Stejně tak lze salát doplnit nakládanými kapary.



NAKLÁDANÉ CUKETY s domácím „balkánským“ sýrem



5 dní



6 porcí

470 kcal / 1980 kJ
na 1 porci6 g S
40 g T
24 g BChuťovky
Hlavní jídla
Saláty
SurovinyWhole30*
Paleo*
Primal
Low carb
Bez masa

Málokterá zelenina vzbuzuje celoročně takovou pozornost jako právě cuketa. Dlouho se na její plnou sezónu čeká a nadává se na cenu v obchodech, po pár měsících zase dochází nápady, jak její extra bohatou úrodu zpracovat. A tak je to každý rok. Pokud se to stane i vám a dojde inspirace, co dobrého z cuket připravit, mám snadné řešení – nalistujte si tuhle surovinu v rejstříku na konci knihy a vyberte některý z odkazovaných receptů. Rozhodně při tom nevynechte tento výborný nakládaný salát. Možná se pak z otázky „Co s ní?“ stane „Kde seženu další?“. ☺

— NA „BALKÁNSKÝ“ SÝR* —

500 g tvrdého tvarohu na strouhání (2 bločky)

750 ml vody (3 hrnky)

50 g jemné soli (2 plné lžíce)

— NA NAKLÁDANÉ CUKETY —

190 g lehkého olivového nebo panenského slunečnicového oleje
($\frac{4}{5}$ hrnku)

10 kuliček nového koření

3 bobkové listy

nahrubo umletý pepř

600 g cukety (3 menší)

15 g jemné soli (3 zarovnané lžičky)

200 g cibule (2 střední)

20 g vinného octa (4 lžičky)

40 g panenského olivového oleje ($\frac{1}{5}$ hrnku)

* Stravovacím stylům Whole30 a paleo vyhovuje pouze část receptu s nakládanými cuketami.

„BALKÁNSKÝ“ SÝR

☞ Tvrký tvaroh umístěte do vhodné nádoby a zalijte vlažnou vodou, ve které jste rozpustili sůl.

⊕ *500 g tvrdého tvarohu, 750 ml vody, 50 g jemné soli*

☞ Uložte na 5–7 dní do lednice. Tvaroh absorbuje slanost nálevu a také mírně zvláční. Pro rychlejší rozležení ho můžete před zalitím nálevem nakrájet na kostky.

☞ Používejte ho všude tam, kde byste jinak volili balkánský sýr nebo fetu (zastudena), například do salátů nebo pomazánek.

☞ Tvaroh uložený v nálevu vydrží v chladu až několik týdnů.

NAKLÁDANÉ CUKETY

☞ V malém hrnci opatrně zahřejte lehký olivový nebo slunečnicový olej. Neměl by dosáhnout nijak vysokých teplot, maximálně cca 50 °C.

⊕ *190 g lehkého olivového nebo panenského slunečnicového oleje*

☞ Nasypte do něj nové koření, bobkový list a nahrubo rozemletý pepř. Nechte vychladnout.

⊕ *10 kuliček nového koření, 3 bobkové listy, pepř*

☞ Omyté cukety bez loupání nakrájejte na tenká kolečka, případně použijte plochou škrabku a nakrouhejte je na dlouhé plátky.

⊕ *600 g cukety*

☞ Nakrájené cukety nasypte do misky a jemně promněte se solí. Nechte pár minut odpočinout.

⊕ *15 g jemné soli*

- ☞ Oloupanou cibuli nakrájejte na tenká půlkolečka, zakapejte octem, promíchejte a nechte pár minut rozležet.

⊕ 200 g cibule, 20 g vinného octa

- ☞ Nasolenou cuketu včetně šťávy, kterou pustila, smíchejte s odpočínutou cibulí, vychladlým olejem s kořením a panenským olivovým olejem.

⊕ 40 g panenského olivového oleje

- ☞ Směs napěchujte do čisté, vroucí vodou vymyté sklenice. Snažte se, aby zelenina byla kompletně ponořená v nálevu. Sklenici zavřete a uložte do lednice alespoň na 1 den. Nakládané cukety ale nejlépe chutnají až po 3–5 dnech.

- ☞ Uložené v chladu vydrží i několik týdnů.

PODÁVÁNÍ

- ☞ Rozleželé cukety doplňte na talíři na kostky nakrájeným nebo na větší kousky rozdrobeným naloženým tvarohem. Pro chuť a barvu můžete přidat i čerstvé nebo sušené bylinky, například oregano či tymián, a také špetku chilli vloček.

- ☞ Nakládané cukety ale chutnají skvěle i samotné, nebo podávané jako salát k pečenému masu.

TIPY

- ☞ Při výběru tvrdého tvarohu zvolte bločky s jemnou strukturou, bez výrazných hrudek. Nebudou se pak v nálevu rozpadat.

- ☞ Kromě tvarohu můžete obdobným způsobem naložit i panýr (recept str. 641).

- ☞ Místo vody lze na marinování tvarohu použít čerstvou syrovátku.

-
- ☞ Na nakládání použijte mladé malé cukety s jemnou slupkou a nevýraznými semínky a pro zajímavý barevný efekt nakombinujte žlutou a zelenou odrůdu.
 - ☞ Podobně jako u cukety i cibuli ideálně volte ve více barvách, nejlépe kombinace červené, bílé a tradiční žluté.
 - ☞ Místo naloženého tvarohu můžete cuketový salát podávat i s jinými druhy slaných a chuťově výrazných sýrů. Ať už s fetou, tradičním balkánským sýrem nebo opečeným halloumi (neplatí pro Whole30 a paleo).
 - ☞ Zajímavou a velmi chutnou variantou je podávání okapaných kousků cuket na plátku opečeného chleba (neplatí pro Whole30).
 - ☞ Pro naložení cukety a cibule je potřeba větší množství oleje, aby byly kompletně ponořené. Veškerý použitý olej je započítán do výživových hodnot. Je ale velmi pravděpodobné, že vám nějaký ve sklenici nebo na talíři zůstane (případně můžete salát nechat i cíleně vykapat), takže reálné údaje budou ve výsledku nižší. Nebo naopak vyšší, když si do ochuceného oleje na talíři budete namáčet kousky oblíbeného pečiva. ☺



“
DOMÁCÍ
„BALKÁNSKÝ“ SÝR
100 kcal / 430 kJ
1 g S - 1 g T - 22 g B
”
1 porce

“
NAKLÁDANÉ
CUKETY
370 kcal / 1550 kJ
5 g S - 39 g T - 2 g B
”
1 porce



HERMELÍNOVÁ pomazánka



15 minut



6 porcí



370 kcal / 1540 kJ
na 1 porci

— SUROVINY —

240 g hermelínu nebo jiného sýru s bílou plísní (2 větší bločky)

100 g dušené vepřové šunky v celku (1 malý bloček)

2 vejce natvrdo

80 g cibule (1 střední)

140 g majonézy, recept str. 574 (¾ hrnku)

60 g smetanového krémového sýru (2 plné lžičce)

sůl

pepř

☞ Hermelín či jiný sýr s bílou plísní, šunku a vejce natvrdo nakrájejte na drobné kostičky, případně nastrouhejte nahrubo.

☞ Smíchejte je s drobně nakrájenou cibulí, majonézou a smetanovým sýrem.

☞ Směs podle chuti osolte a opepřete.



2 g S
34 g T
14 g B



Chuťovky
Snídaně
Rychlovky



Primal
Low carb

HOUBOVÁ paštika

— SUROVINY —

100 g másla, ghí nebo sádla* (4cm plátek nebo 5 plných lžic)

100 g šalotky (2 velké)

500 g čerstvých hub – hříby, žampióny, hlíva ústřičná aj. (25 menších hub)

12 g česneku (3 střední stroužky)

5 g mletého kmínu (1 vrchovatá lžička)

10 g balzamikového octa (2 lžičky)

1 malá hrst lístků čerstvé petrželky

sůl

pepř

☞ Ve velké pánvi rozehejte tuk a dorůžova orestuje nadrobno nakrájenou šalotku.

☞ Přidejte na menší kousky nakrájené houby a špetku soli. Za častého promíchání je nechte pustit šťávu. Tu vyvařte a houby opečte dozlatova.

☞ Vmíchejte rozdrcený česnek a mletý kmín. Krátce orestujte.

☞ Houbovou směs zakápněte balzamikovým octem a za stálého míchání ho nechte vyvařit.

☞ Přidejte lístky petrželky, krátce prohřejte a pak vše rozmixujte dohladka.

☞ Paštiku podle chuti osolte, opepřete a dejte ztuhnout do lednice.



2 hodiny



4 porce



240 kcal / 1020 kJ
na 1 porci



7 g S
21 g T
5 g B



Chuťovky
Snídaně



Whole30
Paleo
Primal
Low carb
Bez masa

* Zvolte podle svého stravovacího stylu.



Křehké letní TARTALETKY

Až v létě na zahradě nebo v lese nasbíráte voňavé borůvky, ostružiny či maliny, určitě nalistujte tuto stranu a připravte si křehké tartaletky, plněné ovocným rozvarem a svěžím vanilkovým krémem. A pokud byste na ně dostali chuť, až léto skončí, jukněte na konec receptu. Najdete tam tip, jak si na nich můžete pochutnávat celý rok.

— SUROVINY —

20 g másla* (1 plátek silný necelý 1 cm)
 120 g kešů ořechů (1 hrnek)
 ½ lžičky nastrohané citrónové kůry
 1 vejce
 250 g malin, borůvek a/nebo ostružin (5 plných hrstí)
 10 g citrónové šťávy (2 lžičky)
 100 g mascarpone* (2 vrchovaté lžíce)
 50 g zakysané smetany* (1 vrchovatá lžíce)
 pár kapek vanilkového extraktu
 20 g sladidla podle vašeho stravovacího stylu
 pár lístků máty nebo meduňky (volitelně)



2,5 hodiny



6 porcí

250 kcal / 1060 kJ
na 1 porci9 g S
21 g T
6 g B

Dezerty

Paleo*
Primal
Low carb
Bez masa

* Alternativy pro přípravu receptu bez mléčných surovin najdete v Típech.

POSTUP

- ☞ Máslo nechte změkknout v pokojové teplotě, případně ho jemně zahřejte (pozor, nesmí být vyloženě teplé).

⊕ *20 g másla*

- ☞ Kešů ořechy rozemelte na jemnou mouku a prosejte přes sítko, abyste se zbavili větších kousků (ty znovu rozemelte).

⊕ *120 g kešů ořechů*

- ☞ Ořechovou mouku smíchejte s nastrouhanou citrónovou kůrou (použijte bio citrón, nebo koupěnou sušenou kůru), vejcem a změkklým máslem.

⊕ *½ lžičky citrónové kůry, 1 vejce*

- ☞ Vypracujte do hladkého, mírně lepivého těsta.

- ☞ Uložte alespoň na půl hodiny do lednice (ideálně přes noc).

- ☞ Přibližně 150 g ovoce rozmixujte nebo rozmačkejte a propasírujte přes jemné sítko.

⊕ *150 g malin, borůvek a/nebo ostružin*

- ☞ Přidejte citrónovou šťávu a ovocnou směs za stálého míchání pár minut vařte do zhoustnutí. Měla by vám zůstat přibližně polovina původní gramáže, v podobě mírně řidšího džemu. Nechte vychladnout.

⊕ *10 g citrónové šťávy*

- ☞ Vychlazené těsto vyndejte z lednice a rozdělte do hrudek podle porcí (6 tartaletek vychází pro formičky o průměru 7–8 cm).

- ☞ V dlaních vytvořte z těsta menší placky. Umístěte je do formiček a pomocí bříšek prstů nebo malé lžičky vypracujte do slabé vrstvy na dně i stranách. Rovnoměrně srovnajte okraje.

-
- ☞ Připravené košíčky vložte do trouby předem vyhřáté na 160 °C a pečte přibližně 15 minut do zezlátnutí.
 - ☞ Vypněte troubu. Korpusy tartaletek opatrně vyklopte z formiček.
 - ☞ Pokud se z těsta uvolnil nějaký tuk, jemně ho odsajte pomocí papírového ubrousku.
 - ☞ Upečené košíčky otočte dnem vzhůru a na pár minut vraťte do chladnoucí pootevřené trouby.
 - ☞ Rozmíchejte dohledka mascarpone, zakysanou smetanu, vanilkový extrakt a zvolené sladidlo. Pokud používáte sypké, můžete ho předem rozpustit v trošce smetany (pozor, stačí opravdu málo, ať krém není příliš řídký).
-

⊕ 100 g mascarpone, 50 g zakysané smetany, pár kapek vanilkového extraktu, 20 g sladidla

- ☞ Do vychladlých ořechových košíčků rozdělte ovocný rozvar a zakryjte ho vrstvou vanilkového krému.
 - ☞ Naplněné tartaletky dejte uležet na přibližně 1 hodinu do lednice (upečené těsto natáhne vlhkost z náplně a příjemně zkréhne).
 - ☞ Před podáváním košíčky ozdobte zbytkem čerstvého ovoce a volitelně i lístky máty nebo meduňky.
-

⊕ 100 g malin, borůvek a/nebo ostružin, pár lístků máty nebo meduňky

TIPY

- ☞ Pro přípravu tartaletek v bezmléčné verzi máslo nahradte ghí nebo kokosovým olejem a krém vytvořte z tuhé části vychlazeného kokosového mléka.
- ☞ Kromě kešů lze použít i jiné druhy jemně rozemletých ořechů. V takovém případě těsto podle chuti případně jemně osladte.
- ☞ Formičky není nutné vymazávat či vysypávat moukou, košíčky jdou lehce vyklopit.
- ☞ Místo klasických tartaletek můžete použít i formičky na muffiny.
- ☞ Pokud se vám nepovedlo ovocnou náplň vyvařit na požadovanou hustotu a i po vychladnutí je příliš řídká, můžete ji zahustit troškou jemně rozemletých chia semínek.
- ☞ Vanilkový krém lze připravit i z tvarohu s troškou smetany ke šlehání, případně na styl cheesecaku ze smetanového krémového sýru s pár kapkami citrónové šťávy a smetany.

MŮJ TIP NAVÍC

Mimo sezónu lze použít mražené ovoce. Připravte z něj rozvar a jím pak ozdobte i povrch vanilkového krému – z „džemu“ udělejte pár kapek a projedte jimi pomocí špičky špejle (vytvoří se ozdobná větvička).





MA CESTY

EASY!

Ořechové TYČINKY

Když se řekne „jídlo na cesty“, každý si představí asi trochu něco jiného – třeba zabalenou svačinu na delší cestu vlakem či autobusem, pár krabiček s drobným občerstvením na jednodenní výlet, nebo jídlo, které moc neváží, ale má delší trvanlivost, na několikadenní horskou túru. Jestli něco vyhovuje všem uvedeným variantám, jsou to spolu se sušeným masem (recept str. 565) právě ořechové tyčinky. I když jejich nabídka v obchodech je bohatá, velmi snadno si je můžete připravit i doma a ochutit je přesně tak, jak máte rádi.

— SUROVINY —

- 20 g chia semínek (2 plné lžíce)
- 1 vejce
- 1 bílek
- 15 g citrónové šťávy (1 lžíce)
- 30 g sladidla podle vašeho stravovacího stylu
- 100 g mandlí (3 velké hrsti)
- 100 g pekanových nebo vlašských ořechů (3 velké hrsti)
- 20 g strouhaného kokosu (2 plné lžíce)
- 50 g slunečnicových semínek (4 plné lžíce)
- 50 g dýňových semínek (4 plné lžíce)
- 20 g sušeného ovoce – brusinky, švestky aj. (1 malá hrst)



45 minut



8 porcí

280 kcal / 1170 kJ
na 1 porci5 g S
24 g T
9 g BNa cesty
Chuťovky
DezertyPaleo
Primal
Low carb
Bez masa

POSTUP

- ☞ Chia semínka rozmíchejte s vejcem, bílkem, citrónovou šťávou a zvoleným sladidlem. Směs nechte alespoň 10 minut nabobtnat.

⊕ 20 g chia semínek, 1 vejce, 1 bílek, 15 g citrónové šťávy, 30 g sladidla

- ☞ V elektrickém sekáčku několika pulzy rozdrťte nahrubo ořechy a semínka.

⊕ 100 g mandlí, 100 g pekanových nebo vlašských ořechů, 20 g strouhaného kokosu, 50 g slunečnicových semínek, 50 g dýňových semínek

- ☞ Většinu ořechovo-semínkové drti přesypte stranou a zbytek rozmixujte nejemno s pokrájeným sušeným ovocem.

⊕ 20 g sušeného ovoce

- ☞ Smíchejte namočená chia semínka a obě ořechové drti. Dobře propracujte.

- ☞ Vhodnou nádobu vyložte pečicím papírem a upěchujte do ní připravenou směs na výšku 1–2 cm.

- ☞ Vložte do trouby vyhřáté na 160 °C a pečte přibližně 30 minut.

- ☞ Upečený ořechový plát nakrájejte na požadované tvary a uchovávejte v uzavřené nádobě na suchém a spíše chladnějším místě, kde vydrží minimálně dva týdny.

TIPY

- ☞ Pokud si přísně hlídáte příjem sacharidů, můžete sušené ovoce vynechat. Bude to fungovat i bez něj. Dodává ale tyčinkám příjemnou chuť a také konzistenci.
- ☞ V opačném případě můžete místo chia, sladidla, bílku a vejce naopak použít 200 g sušených datlí a tyčinky připravit bez nutnosti pečení.
- ☞ Ořechy a semínka (kromě chia) lze libovolně obměňovat jinými druhy podle oblíbenosti a také dostupnosti.
- ☞ Ořechové tyčinky můžete různě ochutit a připravit si tak rozdílné varianty. Skvělé je například hořké kakao, jemně mletá káva, skořice, perníkové koření, jemně pomletý strouhaný kokos či mrazem sušené ovoce.
- ☞ Jestliže budete tyčinky připravovat jako jídlo na cesty (zejména v letních měsících), držte se pečené verze nebo té s datlemi, které bez obtíží vydrží i vyšší teploty, aniž by se roztékaly.
- ☞ Doma, kde snadno tyčinky udržíte v chladu, si ale můžete s jejich přípravou více pohrát a vyzkoušet i variantu s náplní a polevou. Stačí upečený ořechovo-semínkový plát (nebo ten nepečený s datlemi) potřít vrstvou oblíbeného oříškového másla či smetanou ke šlehání svařenou na přibližně třetinový objem, nechat vychladit, ztuhnout a po nakrájení potřít rozpuštěnou čokoládou nebo kakaovým máslem.



Pesto Z ČERVENÉ ŘEPY



10 minut



6 porcí



130 kcal / 540 kJ
na 1 plnou lžičci
(à cca 30 g)

— SUROVINY —

70 g červené řepy (½ menší bulvy)
40 g lískových ořechů (2 menší hrsti)
8 g česneku (2 střední stroužky)
30 g strouhaného parmazánu* (3 plné lžičce)
40 g olivového oleje (3 lžičce)
pár kapek citrónové šťávy (podle chuti)
sůl

☞ Syrovou nebo předem uvařenou či upečenou červenou řepu nastrouhejte nahrubo.

☞ Lískové ořechy nasekejte na menší kousky a česnek rozmačkejte.

☞ Všechny suroviny ve velkém hmoždíři rozdrťte na hrubší pastu a následně zapracujte i strouhaný parmazán a olivový olej.

☞ Pesto podle chuti doplňte i pár kapkami citrónové šťávy a solí.

☞ Sytější růžové pesto se hodí zejména k sýrům a cuketovým nudlím, jako pomazánka na křupavé tousty (například z opečených sezamových placek ze str. 459 nebo slunečnicového chleba ze str. 601) či jako doplněk krémové polévky z červené řepy.



2 g S
12 g T
3 g B



Suroviny
Rychlovky



Whole30*
Paleo*
Primal
Low carb
Bez masa

* Do pesta ve variantě Whole30 či paleo použijte místo parmazánu sušené lahůdkové droždí nebo ho zcela vynechte.

Rejstřík receptů podle typu jídla

SNÍDANĚ

Bílá granola	73
Kvěťákové kedgeree	77
Míchaná vejce s fazolkami a rajčaty	83
Rychlá ranní kaše	87
Shakshuka a vejce v ořistci	91
Snídaňová cuketová hnízda	97
Snídaňové čokoládové tuftíky	101
Turecká vejce Cilbir	105
Skotská křepelčí vejce s lososem	279
Korejská zeleninová palačinka	345
Špenátový salát se slaninou a vejci	433
Avokádová pomazánka	480
Budapeštská pomazánka	482
Dýňová pomazánka	485
Hermelínová pomazánka	486
Hrášková pomazánka	487
Houbová paštika	488
Nivová pomazánka	490
Pažitková pomazánka	491
Pomazánka s červenou řepou	493
Rybí pomazánka	494
Ředkvičková pomazánka	495
Tuňáková paštika	496
Špenátová pomazánka	497
Slunečnicová pomazánka se sušenými rajčaty	498
Tvarůžková pomazánka	500
Vajíčková pomazánka	501
Borůvkové dortíky	513
Třešňová bublanina	543
Tvarohový koláč s rybízem	547
Frittata se zelenými fazolkami	553
Domácí jogurt	619

POLÉVKY

Gazpacho	113
Hebký mrkvový krém	117
Hráškový krém s pistáciemi a mátou	121
Jarní kuřecí polévka	127
Koprová polévka s lososem	133
Krémová salátová polévka	137
Minestrone s mozzarellovými kostičkami	141
Ředkvičková polévka	147
Thajské cuketové curry s masovými kuličkami	297

HLAVNÍ JÍDLA

Kvěťákové kedgeree	77
Míchaná vejce s fazolkami a rajčaty	83

Shakshuka a vejce v ořistci	91
Snídaňová cuketová hnízda	97
Turecká vejce Cilbir	105
Minestrone s mozzarellovými kostičkami	141
Bylinková panenka s teplým květákovým salátem	153
Cuketové špagety s pečenými rajčaty a fetou	157
Čevapčiči s kedlubnovými hranolky	161
Gyros v oopsie plackách	167
Houby na smetaně s brokolicevými noky	173
Hovězí burger obouručák	179
Hovězí ragú s houbami	185
Indické vepřové curry s mango chutney	191
Křupavý bůček pěti vůní Siu Yuk	197
Kuře na paprice	203
Kuřecí jalfrezi s květákovým pilafem	209
Kuřecí karbanátky s ředkvičkovým salátem	215
Kuřecí prsa s balzamikovou zeleninou	219
Kuřecí prsa s květákovou „polentou“	223
Kuřecí souvlaki s řeckým salátem a tzatziki	229
Květáková falafel miska	235
Paprikový bok s kyselými okurkami	241
Pečená dábelská krkovička	247
Pečená lilková směs s mozzarellovými těstovinami	251
Pečené bylinkové kuře s jarní zeleninou	257
Pečené lečo	263
Rajská omáčka s masovými kuličkami	269
Sekaná s celerovým „bramborovým“ salátem	273
Skotská křepelčí vejce s lososem	279
Světová křupavá kuřecí křídla	285
Španělská vepřová pánev	291
Thajské cuketové curry s masovými kuličkami	297
Tvarohové nočky s jahodami	303
Vepřové nudličky s brokolicí	307
Zapečené cuketové mexické rolky	313
Cuketový salát se sušenou šunkou	323
Dýňová směs se sekanou	327
Kari květák s kuřecím masem	335
Kedlubnové stir fry	339
Korejská zeleninová palačinka	345
Kořeněná treska s rebarborovou salsou	349
Křupavé kuřecí plátky se zeleninou	353
Kuřecí prsa s chřestem a citrónovou omáčkou	359
Květákové „halušky“ s brynzou	365
Meruňkové kuře se sezamovou „rýží“	369
Pečený hermelín se špenátovým salátem	373
Restované ředkvičky s pažitkovým dipem	377
BLT salát	383
Caesar salát s kuřecím masem	387

Cobb salát	393
Ledový salát s modrým sýrem	401
Letní zeleninový salát se sýrem a vejci	405
Nicoise salát	409
Rajčatový salát s jogurtovými kuličkami	417
Salát s grilovanými broskvemi a sušenou šunkou	421
Salát z pečených paprik	425
Salát z pečených rajčat a lilku	429
Špenátový salát se slaninou a vejci	433
Cuyoza knedlíčky	439
Nakládané cukety s domácím „balkánským“ sýrem	469
Pečená mrkev s feta dipem	475
Frittata se zelenými fazolkami	553
Pečené celerové „bramboráky“	561
Tuňákové placičky se sriracha majonézou	571
Barevná květáková rýže	579
Gratinovaná kedlubna s pórkem	583

RYCHLOVKY

Květákové kedgeree	77
Míchaná vejce s fazolkami a rajčaty	83
Rychlá ranní kaše	87
Snídaňová cuketová hnízda	97
Turecká vejce Cilbir	105
Hráškový krém s pistáciemi a mátou	121
Koprová polévka s lososem	133
Krémová salátová polévka	137
Minestrone s mozzarellovými kostičkami	141
Ředkvičková polévka	147
Kuřecí jalfrezi s květákovým pilafem	209
Vepřové nudličky s brokolící	307
Cuketový salát se sušenou šunkou	323
Dýňová směs se sekanou	327
Grilované nektarinky s tvarohem	331
Kari květák s kuřecím masem	335
Kedlubnové stir fry	339
Korejská zeleninová palačinka	345
Kořeněná treska s rebarborovou salsou	349
Křupavé kuřecí plátky se zeleninou	353
Kuřecí prsa s chřestem a citrónovou omáčkou	359
Květákové „halušky“ s brynzou	365
Meruňkové kuře se sezamovou „rýží“	369
Pečený hermelín se špenátovým salátem	373
Restované ředkvičky s pažitkovým dipem	377
Caesar salát s kuřecím masem	387
Cobb salát	393
Ledový salát s modrým sýrem	401
Rajčatový salát s jogurtovými kuličkami	417
Salát s grilovanými broskvemi a sušenou šunkou	421
Špenátový salát se slaninou a vejci	433
Guacamole	443
Avokádová pomazánka	480

Budapeštská pomazánka	482
Cuketová pomazánka	483
Česneková pomazánka	484
Hermelínová pomazánka	486
Hrášková pomazánka	487
Nivová pomazánka	490
Pažitková pomazánka	491
Pikantní masová pomazánka	492
Pomazánka s červenou řepou	493
Rybí pomazánka	494
Ředkvičková pomazánka	495
Tuňáková paštika	496
Špenátová pomazánka	497
Topinková hermelínová pomazánka	499
Tvarůžková pomazánka	500
Vajíčková pomazánka	501
Jogurtové lassi	505
Okurková limonáda	507
Zmrzlinová citronáda	508
Barevná květáková rýže	579
Kedlubnový salát se slaninou a hořčičnou zálivkou	587
Česnekový chléb	597
Indická jogurtová omáčka raita	637
Dukkah	652
Garam masala	653
Grilovací koření	654
Gyros koření	655
Chorizo koření	656
Kari koření	657
Koření pěti vůní	658
Za'atar	659
Houbová sůl	663
Šunková sůl	671
Bazalkové pesto	678
Dýňové pesto	679
Hráškové pesto s mátou	680
Pesto z červené řepy	681
Pesto ze sušených rajčat	682
Špenátové pesto	683

SALÁTY

Kuřecí karbanátky s ředkvičkovým salátem	215
Kuřecí souvlaki s řeckým salátem a tzatziki	229
Květáková falafel miska (tabbouleh salát)	235
Světová křupavá kuřecí křídla (nakládaná kedlubna)	285
Cuketový salát se sušenou šunkou	323
Pečený hermelín se špenátovým salátem	373
BLT salát	383
Caesar salát s kuřecím masem	387
Cobb salát	393
Čerstvé nekvašené kimči	397
Ledový salát s modrým sýrem	401

Letní zeleninový salát se sýrem a vejci	405
Nicoise salát	409
Pikantní cuketový salát	413
Rajčatový salát s jogurtovými kuličkami	417
Salát s grilovanými broskvemi a sušenou šunkou	421
Salát z pečených paprik	425
Salát z pečených rajčat a lilku	429
Špenátový salát se slaninou a vejci	433
Kvašené ředkvičky	455
Nakládané cukety s domácím „balkánským“ sýrem	469
Pečená mrkev s feta dipem	475
Kedlubnový salát se slaninou a hořčičnou zálivkou	587

CHUŤOVKY

Bílá granola	73
Snídaňové čokoládové tuftíky	101
Gazpacho	113
Hráškový krém s pistáciemi a mátou	121
Čevapčiči s kedlubnovými hranolky	161
Hovězí burger obouručák	179
Květáková falafel miska	235
Paprikový bok s kyselými okurkami	241
Skotská křepelčí vejce s lososem	279
Světová křupavá kuřecí křídla	285
Zapečené cuketové mexické rolky (nachos)	313
Korejská zeleninová palačinka	345
Čerstvé nekvašené kimči	397
Rajčatový salát s jogurtovými kuličkami	417
Cuyoza knedlíčky	439
Guacamole	443
Htipiti dip s křehkými krekry	449
Kvašené ředkvičky	455
Lilkový dip moutabal se sezamovými plackami	459
Nakládaná vejce	465
Nakládané cukety s domácím „balkánským“ sýrem	469
Pečená mrkev s feta dipem	475
Avokádová pomazánka	480
Bůčková pomazánka	481
Budapeštská pomazánka	482
Cuketová pomazánka	483
Česneková pomazánka	484
Dýňová pomazánka	485
Hermelínová pomazánka	486
Hrášková pomazánka	487
Houbová paštika	488
Lilková pomazánka	489
Nivová pomazánka	490
Pažitková pomazánka	491
Pikantní masová pomazánka	492
Pomazánka s červenou řepou	493
Rybí pomazánka	494
Ředkvičková pomazánka	495

Tuňáková paštika	496
Špenátová pomazánka	497
Slunečnicová pomazánka se sušenými rajčaty	498
Topinková hermelínová pomazánka	499
Tvarůžková pomazánka	500
Vajíčková pomazánka	501
Kouzelná limonáda	504
Jogurtové lassi	505
Ledový chai latte	506
Okurková limonáda	507
Zmrzlinová citronáda	508
Frittata se zelenými fazolkami	553
Ořechové tyčinky	557
Pečené celerové „bramboráky“	561
Sušené maso	565
Tuňákové placičky se sriracha majonézou	571
Zeleninové tolarýky	591
Česnekový chléb	597
Tahini krekry	605
Ajvar	611

DEZERTY

Bílá granola	73
Rychlá ranní kaše	87
Tvarohové nočky s jahodami	303
Grilované nektarinky s tvarohem	331
Zmrzlinová citronáda	508
Borůvkové dortíky	513
Jahodový dort se zakysanou smetanou	519
Jogurtová pěna s rebarborovým přelivem	525
Křehké letní tartaletky	529
Okurkové nanuky s mátou	535
Ostružinová zmrzlina	539
Třešňová bublanina	543
Tvarohový koláč s rybízem	547
Ořechové tyčinky	557
Domácí jogurt	619

NA CESTY

Bílá granola	73
Rychlá ranní kaše	87
Snídaňové čokoládové tuftíky	101
Čevapčiči s kedlubnovými hranolky	161
Kuřecí karbanátky s ředkvičkovým salátem	215
Květáková falafel miska	235
Sekaná s celerovým „bramborovým“ salátem	273
Skotská křepelčí vejce s lososem	279
Korejská zeleninová palačinka	345
Cuyoza knedlíčky	439
Htipiti dip s křehkými krekry	449
Lilkový dip moutabal se sezamovými plackami	459
Borůvkové dortíky	513
Třešňová bublanina	543

Tvarohový koláč s rybízem	547
Frittata se zelenými fazolkami	553
Ořechové tyčinky	557
Pečené celerové „bramboráky“	561
Sušené maso	565
Tuňákové placičky se sriracha majonézou	571
Zeleninové tolárky	591
Česnekový chléb	597
Tahini kreky	605

PŘÍLOHY

Bylinková panenka s teplým květákovým salátem	153
Houby na smetaně s brokolicovými noky	173
Kuřecí jalfrezi s květákovým pilafem	209
Kuřecí karbanátky s ředkvičkovým salátem	215
Kuřecí prsa s balzamikovou zeleninou	219
Kuřecí prsa s květákovou „polentou“	223
Pečená lilková směs s mozzarellovými těstovinami	251
Sekaná s celerovým „bramborovým“ salátem	273
Cuketový salát se sušenou šunkou	323
Křupavé kuřecí plátky se zeleninou	353
Pečený hermelín se špenátovým salátem	373
Restované ředkvičky s pažitkovým dipem	377
Pečená mrkev s feta dipem	475
Pečené celerové „bramboráky“	561
Barevná květáková rýže	579
Gratinovaná kedlubna s pórkem	583
Kedlubnový salát se slaninou a hořčičnou zálivkou	587
Zeleninové tolárky	591

PEČIVO

Turecká vejce Cilbir (chlebová placka)	105
Gyros v oopsie plackách	167
Hovězí burger obouručák (bulky)	179
Htipiti dip s křehkými kreky	449
Lilkový dip moutabal se sezamovými plackami	459
Česnekový chléb	597
Slunečnicový chléb	601
Tahini kreky	605

SUROVINY

Bílá granola	73
Rychlá ranní kaše	87
Snídaňové čokoládové tuftíky	101
Gyros v oopsie plackách	167
Křupavý bůček pěti vůní Siu Yuk	197
Květáková falafel miska	235
Paprikový bok s kyselými okurkami	241
Pečené bylinkové kuře s jarní zeleninou	257
Pikantní cuketový salát	413
Rajčatový salát s jogurtovými kuličkami	417
Salát z pečených paprik	425
Guacamole	443

Kvašené ředkvičky	455
Nakládaná vejce	465
Nakládané cukety s domácím „balkánským“ sýrem	469
Ajvar	611
Domácí hořčice	615
Domácí jogurt	619
Domácí kečup	625
Domácí slanina	629
Chilli omáčka sriracha	633
Indická jogurtová omáčka raita	637
Indický sýr panýr	641
Krůtí prsa pečená v majonéze	647
Dukkah	652
Garam masala	653
Grilovací koření	654
Gyros koření	655
Chorizo koření	656
Kari koření	657
Koření pěti vůní	658
Za'atar	659
Houbová sůl	663
Bylinková sůl	664
Česneková sůl	665
Červená vinná sůl	666
Citrónová sůl se zeleným pepřem	667
Pomerančová sůl s rozmarýnem	668
Rajčatová sůl s bazalkou	669
Kávová sůl	670
Šunková sůl	671
Křenová sůl s červenou řepou	672
Limetková sůl s koriandrem	673
Sriracha sůl	674
Thajská sůl	675
Bazalkové pesto	678
Dýňové pesto	679
Hráškové pesto s mátou	680
Pesto z červené řepy	681
Pesto ze sušených rajčat	682
Špenátové pesto	683

Rejstřík receptů podle stravovacího stylu

BEZ LEPKU

všechny recepty v kuchařce

PRIMAL

všechny recepty v kuchařce

LOW CARB

všechny recepty v kuchařce

PALEO

Květákové kedgeree	77
Míchaná vejce s fazolkami a rajčaty	83
Rychlá ranní kaše	87
Shakshuka a vejce v očištění	91
Snídaňová cuketová hnízda	97
Snídaňové čokoládové tuftíky	101
Gazpacho	113
Hebký mrkvový krém	117
Jarní kuřecí polévka	127
Koprová polévka s lososem	133
Minestrone s mozzarellovými kostičkami	141
Bylinková panenka s teplým květákovým salátem	153
Čevapčiči s kedlubnovými hranolky	161
Gyros v oopsie plackách	167
Hovězí burger obouručák	179
Hovězí ragú s houbami	185
Indické vepřové curry s mango chutney	191
Křupavý bůček pěti vůní Siu Yuk	197
Kuřecí jalfrezi s květákovým pilafem	209
Kuřecí karbanátky s ředkvičkovým salátem	215
Kuřecí prsa s balzamikovou zeleninou	219
Kuřecí prsa s květákovou „polentou“	223
Kuřecí souvlaki s řeckým salátem a tzatziki	229
Květáková falafel miska	235
Paprikový bok s kyselými okurkami	241
Pečená ďábelská krkovička	247
Pečené bylinkové kuře s jarní zeleninou	257
Pečené lečo	263
Rajská omáčka s masovými kuličkami	269
Sekaná s celerovým „bramborovým“ salátem	273
Skotská křepelčí vejce s lososem	279
Světová křupavá kuřecí křídla	285
Španělská vepřová pánev	291
Thajské cuketové curry s masovými kuličkami	297
Vepřové nudličky s brokolici	307

Cuketový salát se sušenou šunkou	323
Dýňová směs se sekanou	327
Kari květák s kuřecím masem	335
Kedlubnové stir fry	339
Kořeněná treska s rebarborovou salsou	349
Křupavé kuřecí plátky se zeleninou	353
Kuřecí prsa s chřestem a citrónovou omáčkou	359
Meruňkové kuře se sezamovou „rýží“	369
Restované ředkvičky s pažitkovým dipem	377
BLT salát	383
Čerstvé nekvašené kimči	397
Nicoise salát	409
Pikantní cuketový salát	413
Salát z pečených paprik	425
Špenátový salát se slaninou a vejci	433
Cuyoza knedlíčky	439
Guacamole	443
Kvašené ředkvičky	455
Lilkový dip moutabal se sezamovými plackami	459
Nakládaná vejce	465
Nakládané cukety s domácím „balkánským“ sýrem	469
Pečená mrkev s feta dipem	475
Bůčková pomazánka	481
Cuketová pomazánka	483
Houbová paštika	488
Lilková pomazánka	489
Pikantní masová pomazánka	492
Rybí pomazánka	494
Slunečnicová pomazánka se sušenými rajčaty	498
Kouzelná limonáda	504
Ledový chai latte	506
Okurková limonáda	507
Zmrzlinová citronáda	508
Borůvkové dortíky	513
Jahodový dort se zakysanou smetanou	519
Křehké letní tartaletky	529
Okurkové nanuky s mátou	535
Třešňová bublanina	543
Tvarohový koláč s rybízem	547
Frittata se zelenými fazolkami	553
Ořechové tyčinky	557
Sušené maso	565
Tuňákové placičky se sriracha majonézou	571
Barevná květáková rýže	579
Kedlubnový salát se slaninou a hořčičnou zálivkou	587

Slunečnicový chléb	601	Křupavý bůček pěti vůní Siu Yuk	197
Tahini krekry	605	Kuřecí jalfrezi s květákovým pilafem	209
Ajvar	611	Kuřecí karbanátky s ředkvičkovým salátem	215
Domácí hořčice	615	Kuřecí prsa s balzamikovou zeleninou	219
Domácí kečup	625	Kuřecí prsa s květákovou „polentou“	223
Domácí slanina	629	Kuřecí souvlaki s řeckým salátem a tzatziki	229
Chilli omáčka sriracha	633	Květáková falafel miska	235
Indická jogurtová omáčka raita	637	Paprikový bok s kyselými okurkami	241
Krůtí prsa pečená v majonéze	647	Pečená dábelská krkovička	247
Dukkah	652	Pečené bylinkové kuře s jarní zeleninou	257
Garam masala	653	Pečené lečo	263
Grilovací koření	654	Rajská omáčka s masovými kuličkami	269
Gyros koření	655	Sekaná s celerovým „bramborovým“ salátem	273
Chorizo koření	656	Skotská křepelčí vejce s lososem	279
Kari koření	657	Španělská vepřová pánev	291
Koření pěti vůní	658	Thajské cuketové curry s masovými kuličkami	297
Za'atar	659	Vepřové nudličky s brokolicí	307
Houbová sůl	663	Cuketový salát se sušenou šunkou	323
Bylinková sůl	664	Dýňová směs se sekanou	327
Česneková sůl	665	Kari květák s kuřecím masem	335
Citrónová sůl se zeleným pepřem	667	Kedlubnové stir fry	339
Pomerančová sůl s rozmarýnem	668	Kořeněná treska s rebarborovou salsou	349
Rajčatová sůl s bazalkou	669	Křupavé kuřecí plátky se zeleninou	353
Kávová sůl	670	Kuřecí prsa s chřestem a citrónovou omáčkou	359
Šunková sůl	671	Meruňkové kuře se sezamovou „rýží“	369
Křenová sůl s červenou řepou	672	Restované ředkvičky s pažitkovým dipem	377
Limetková sůl s koriandrem	673	BLT salát	383
Sriracha sůl	674	Čerstvé nekvašené kimči	397
Thajská sůl	675	Nicoise salát	409
Bazalkové pesto	678	Salát z pečených paprik	425
Dýňové pesto	679	Špenátový salát se slaninou a vejci	433
Pesto z červené řepy	681	Cuyoza knedlíčky	439
Pesto ze sušených rajčat	682	Guacamole	443
Špenátové pesto	683	Kvašené ředkvičky	455
WHOLE30		Lilkový dip moutabal se sezamovými plackami	459
Květákové kedgeree	77	Nakládaná vejce	465
Míchaná vejce s fazolkami a rajčaty	83	Nakládané cukety s domácím „balkánským“ sýrem	469
Shakshuka a vejce v očištění	91	Pečená mrkev s feta dipem	475
Snídaňová cuketová hnízda	97	Bůčková pomazánka	481
Gazpacho	113	Cuketová pomazánka	483
Hebký mrkvový krém	117	Houbová paštika	488
Hráškový krém s pistáciemi a mátou	121	Lilková pomazánka	489
Jarní kuřecí polévka	127	Pikantní masová pomazánka	492
Koprová polévka s lososem	133	Rybí pomazánka	494
Minestrone s mozzarellovými kostičkami	141	Slunečnicová pomazánka se sušenými rajčaty	498
Bylinková panenka s teplým květákovým salátem	153	Kouzelná limonáda	504
Čevapčiči s kedlubnovými hranolky	161	Ledový chai latte	506
Gyros v oopsie plackách	167	Okurková limonáda	507
Hovězí burger obouručák	179	Frittata se zelenými fazolkami	553
Hovězí ragú s houbami	185	Sušené maso	565
Indické vepřové curry s mango chutney	191	Tuňákové placičky se sriracha majonézou	571
		Barevná květáková rýže	579

Kedlubnový salát se slaninou a hořčičnou zálivkou	587	Kuřecí jalfrezi s květákovým pilafem	209
Ajvar	611	Kuřecí souvlaki s řeckým salátem a tzatziki	229
Domácí hořčice	615	Květáková falafel miska	235
Domácí kečup	625	Pečená lilková směs s mozzarellovými těstovinami	251
Domácí slanina	629	Thajské cuketové curry s masovými kuličkami	297
Chilli omáčka sriracha	633	Tvarohové nočky s jahodami	303
Indická jogurtová omáčka raita	637	Zapečené cuketové mexické rolky	313
Krůtí prsa pečená v majonéze	647	Grilované nektarinky s tvarohem	331
Dukkah	652	Kari květák s kuřecím masem	335
Garam masala	653	Korejská zeleninová palačinka	345
Grilovací koření	654	Kuřecí prsa s chřestem a citrónovou omáčkou	359
Gyros koření	655	Květákové „halušky“ s brynzou	365
Chorizo koření	656	Pečený hermelín se špenátovým salátem	373
Kari koření	657	Restované ředkvičky s pažitkovým dipem	377
Koření pěti vůní	658	Caesar salát s kuřecím masem	387
Za'atar	659	Čerstvé nekvašené kimči	397
Houbová sůl	663	Letní zeleninový salát se sýrem a vejci	405
Bylinková sůl	664	Pikantní cuketový salát	413
Česneková sůl	665	Rajčatový salát s jogurtovými kuličkami	417
Citrónová sůl se zeleným pepřem	667	Salát z pečených paprik	425
Pomerančová sůl s rozmarýnem	668	Salát z pečených rajčat a lilku	429
Rajčatová sůl s bazalkou	669	Guacamole	443
Kávová sůl	670	Htipiti dip s křehkými kreky	449
Šunková sůl	671	Kvašené ředkvičky	455
Křenová sůl s červenou řepou	672	Lilkový dip moutabal se sezamovými plackami	459
Limetková sůl s koriandrem	673	Nakládaná vejce	465
Sriracha sůl	674	Nakládané cukety s domácím „balkánským“ sýrem	469
Thajská sůl	675	Pečená mrkev s feta dipem	475
Bazalkové pesto	678	Avokádová pomazánka	480
Dýňové pesto	679	Budapeštská pomazánka	482
Hráškové pesto s mátou	680	Cuketová pomazánka	483
Pesto z červené řepy	681	Česneková pomazánka	484
Pesto ze sušených rajčat	682	Dýňová pomazánka	485
Špenátové pesto	683	Hrášková pomazánka	487
BEZ MASA		Houbová paštika	488
Bílá granola	73	Lilková pomazánka	489
Míchaná vejce s fazolkami a rajčaty	83	Nivová pomazánka	490
Rychlá ranní kaše	87	Pažitková pomazánka	491
Shakshuka a vejce v očištění	91	Pomazánka s červenou řepou	493
Snídaňová cuketová hnízda	97	Ředkvičková pomazánka	495
Snídaňové čokoládové tuftíky	101	Slunečnicová pomazánka se sušenými rajčaty	498
Turecká vejce Cilbir	105	Topinková hermelínová pomazánka	499
Gazpacho	113	Tvarůžková pomazánka	500
Hebký mrkvový krém	117	Vajíčková pomazánka	501
Hráškový krém s pistáciemi a mátou	121	Kouzelná limonáda	504
Koprová polévka s lososem	133	Jogurtové lassi	505
Krémová salátová polévka	137	Ledový chai latte	506
Minestrone s mozzarellovými kostičkami	141	Okurková limonáda	507
Ředkvičková polévka	147	Zmrzlinová citronáda	508
Cuketové špagety s pečenými rajčaty a fetou	157	Borůvkové dortíky	513
Houby na smetaně s brokolicovými noky	173	Jahodový dort se zakysanou smetanou	519
		Jogurtová pěna s rebarborovým přelivem	525

Křehké letní tartaletky	529
Okurkové nanuky s mátou	535
Ostružinová zmrzlina	539
Třešňová bublanina	543
Tvarohový koláč s rybízem	547
Frittata se zelenými fazolkami	553
Ořechové tyčinky	557
Pečené celerové „bramboráky“	561
Barevná květáková rýže	579
Gratinovaná kedlubna s pórkem	583
Zeleninové tolárky	591
Česnekový chléb	597
Slunečnicový chléb	601
Tahini kreky	605
Ajvar	611
Domácí hořčice	615
Domácí jogurt	619
Domácí kečup	625
Chilli omáčka sriracha	633
Indická jogurtová omáčka raita	637
Indický sýr panýr	641
Dukkah	652
Garam masala	653
Grilovací koření	654
Gyros koření	655
Chorizo koření	656
Kari koření	657
Koření pěti vůní	658
Za'atar	659
Houbová sůl	663
Bylinková sůl	664
Česneková sůl	665
Červená vinná sůl	666
Citrónová sůl se zeleným pepřem	667
Pomerančová sůl s rozmarýnem	668
Rajčatová sůl s bazalkou	669
Káвовá sůl	670
Křenová sůl s červenou řepou	672
Limetková sůl s koriandrem	673
Sriracha sůl	674
Thajská sůl	675
Bazalkové pesto	678
Dýňové pesto	679
Hráškové pesto s mátou	680
Pesto z červené řepy	681
Pesto ze sušených rajčat	682
Špenátové pesto	683



VOŇAVÁ kuchařka

Druhý díl série, plný receptů z podzimních a zimních surovin

Z pohledu ročních období a toho, jak jdou po sobě, jde o druhý díl. Přesto jsem Voňavou kuchařku vydala jako první. Vznikla jako reakce na četné dotazy, z čeho na podzim a hlavně v zimě vařit.

Pokud se vám Svěží kuchařka dostala do rukou jako první, líbí se vám a rádi podle ní vaříte, určitě mrkněte i na Voňavou kuchařku. Najdete v ní dalších 146 skvělých receptů. Všechny jsou přirozeně bezlepkové a odpovídají primal stravovacímu stylu.



Více informací o Voňavé kuchařce na:
<https://paleosnadno.cz/vonava-kucharka/>

Svěží kuchařka je zaměřena hlavně na recepty z **jarních a letních snadno dostupných surovin**, vařit podle ní ale můžete celý rok. Postupy přípravy jsou **podrobně popsány**, takže se v nich neztratí ani úplný začátečník. V knize najdete **spoustu tipů a nápadů** na obměnu receptů pro vaše další vaření.

Kniha s úctyhodnými **704 stranami** obsahuje:

- ☞ celkem **170** skvělých svěžích **receptů**
- ☞ **170** receptů připravíte **bez lepku**
- ☞ **170** receptů vyhovuje stravovacímu stylu **low carb a primal**
- ☞ **104** receptů odpovídá pravidlům **Whole30**
- ☞ **119** receptů je **paleo** a lze je připravit **bez použití mléčných výrobků**
- ☞ **121** receptů si můžete vychutnat **bez masa**
- ☞ podle **33** receptů si užijete skvělou **snídani**
- ☞ v **9** receptech najdete inspiraci na přípravu **polévek**
- ☞ díky **68** receptům uvaříte skvělá **hlavní jídla**
- ☞ se **77 rychlými recepty** nebudete v kuchyni ztrácet čas
- ☞ v teplých dnech oceníte **23** receptů na přípravu **salátu**
- ☞ vhod přijde **61 chuťovek** pro posezení s přáteli
- ☞ smlsnete si na **15** božských **dezertech**
- ☞ celkem **26** jídel si můžete připravit s sebou **na cesty**
- ☞ podle **19** receptů uvaříte skvělé **přílohy**
- ☞ v **8** receptech přivoníte k čerstvému **pečivu**

