

Svěží KUCHAŘKA

#podlegrusovky



Lucie Grusová





POMAZÁNKY

V málokteré národní kuchyni mají pomazánky takovou tradici jako právě u nás. Jsou příjemnou variantou lehké večeře či drobného pohoštění pro hosty, uložené v lednici poslouží jako základ rychle připravené snídaně.

Můžete je podávat tradičně namazané na oblíbené čerstvé pečivo (například slunečnicový chléb ze str. 601) či křupavé kreky (recepty na str. 449 a 605), ty pikantní zase skvěle doplní plátky chleba opečeného dokřupava na grilu či grilovací pánvi.

Použití pečiva ale není vyloženě nutností – pomazánkami můžete naplnit na kousky nakrájené čerstvé papriky, půlky vydlabaných rajčat nebo bílky z vajec natvrdo. Lze z nich vytvořit netradiční jednohubky, ať už namazáním mezi dva plátky okurky, nebo potřením tenké vaječné omelety, kterou stočíte do ruličky, nakrájíte na silnější plátky a zajistíte párátkem.

Kombinací je tolik, že se s pomazánkami nemůžete v kuchyni nikdy nudit. Pojďme společně na následujících stranách nějaké vyzkoušet.

MŮJ TIP

Pokud se na přípravu pomazánky používá máslo a vy chcete docílit krásně nadýchané hebké konzistence, vždy ho našlehejte do lehké, světlé pěny (nejlépe v robotu nebo pomocí šlehací metly ponorného mixéru). Zároveň dbejte na to, aby ostatní přidávané suroviny nebyly vyloženě studené, protože by se vyšlehané máslo srazilo. Sice to zabere pár minut navíc, ale výsledek rozhodně stojí za to.

AVOKÁDOVÁ pomazánka

— SUROVINY —

280 g avokáda (2 větší)

350 g vykapaného cottage sýru (1,5 hrnku)

10 g česneku (2 velké stroužky)

10 g limetkové nebo citrónové šťávy (2 lžičky)

chilli koření nebo vločky podle chuti

sůl

pepř

- ☞ Avokádo podélně rozřízněte, rozpulte, zbavte pecky a dužinu vydlabejte lžící.
- ☞ Rozmačkejte ji vidličkou spolu s vykapaným cottage sýrem, utřeným česnekem, solí, pepřem a podle chuti i špetkou chilli.
- ☞ Ochutnejte a pro osvěžení přidejte také trošku limetkové nebo citrónové šťávy.
- ☞ Pokud máte rádi čerstvý koriandr, můžete přimíchat 1 lžící nadrobno nasekaných lístků a natě.



15 minut



4 porce



220 kcal / 920 kJ
na 1 porci



6 g S
15 g T
13 g B



Chučovky
Snídaně
Rychlovky









Primal
Low carb
Bez masa

BŮČKOVÁ pomazánka

— SUROVINY —

400 g vepřového bůčku v celku, bez kůže a kosti (1 plná dlaň)
 4 g česneku (1 střední stroužek)
 voda podle potřeby
 60 g cibule (1 menší)
 40 g hořčice, recept str. 615 (4 plné lžičky)
 sůl
 pepř

-  Bůček potřete rozdrčeným česnekem, osolte a opepřete.
-  Vložte ho do menší pečicí nádoby, mírně podlijte a zakrytý dejte péct do trouby vyhřáté na 180 °C na přibližně 70 minut.
-  Pak pekáček odkryjte a bůček dopečte dalších 20 minut.
-  Upečené maso ještě zatepla nakrájejte na droboučké kostičky, rozmačkejte vidličkou a smíchejte s výpekem.
-  Přidejte drobně nakrájenou cibuli, hořčici a podle chuti i sůl a pepř.
-  Pomazánku dejte vychladit do lednice na několik hodin.



5 hodin



4 porce



340 kcal / 1430 kJ
na 1 porci



2 g S
30 g T
15 g B



Chuťovky



Whole30
Paleo
Primal
Low carb

BUDAPEŠŤSKÁ pomazánka

— SUROVINY —

60 g másla (2,5cm plátek)

300 g měkkého tučného tvarohu (1 vanička nebo kostka + 1 vrchovatá lžice)

50 g cibule (1 malá)

40 g ajvaru, recept str. 611 nebo upečené papriky, recept str. 425 (2 plné lžice)

2 g sladké, pálivé a/nebo uzené papriky (1 zarovnaná lžička)

30 g smetany ke šlehání, podle potřeby (2 lžice)

sůl

pepř

- ☞ Změklé máslo utřete do jemné pěny a následně smíchejte s tvarohem v pokojové teplotě.
- ☞ Přidejte nadrobno nakrájenou cibuli a ajvar nebo nejmenou nasekanou upečenou papriku.
- ☞ Pomazánku ochuťte mletou paprikou, solí a pepřem. Podle potřeby ji případně naředte troškou smetany ke šlehání.



15 minut



4 porce



250 kcal / 1050 kJ
na 1 porci



5 g S
22 g T
7 g B



Chuťovky
Snídaně
Rychlovky





Primal
Low carb
Bez masa


CUKETOVÁ pomazánka


— SUROVINY —

25 g olivového oleje (2 lžíce)
 140 g cibule (2 střední)
 200 g čerstvé papriky (1 větší)
 400 g cukety (2 menší)
 24 g česneku (6 středních stroužků)
 5 g sladké papriky (1 vrchovatá lžička)
 chilli koření podle chuti
 40 g rajčatového protlaku (4 plné lžičky)
 sůl
 pepř

 V pánvi na olivovém oleji dozlatova orestujte nadrobno nakrájenou cibuli. Přidejte na malé kostičky nakrájenou papriku a oloupanou cuketu. Směs osolte a za častého míchání vyvařte šťávu, kterou zelenina pustí.

 Vmíchejte rozdrcený česnek a nechte rozvonět.

 Přisypte sladkou papriku, pepř a chilli podle chuti. Za stálého míchání krátce orestujte. Přidejte rajčatový protlak a osmahněte. Přilijte podle potřeby trošku vody a krátce povařte.

 Cuketovou směs můžete hned použít (jako pomazánku na topinky či doplněk k pečenému masu), nebo ji uchovat až několik týdnů v lednici, pokud ještě horkou směsí naplníte vařící vodou vymyté skleničky a povrch zalijete olivovým olejem. Samozřejmě ji lze i zavařit.



30 minut



4 porce

120 kcal / 500 kJ
na 1 porci10 g S
7 g T
3 g BChuťovky
RychlovkyWhole30
Paleo
Primal
Low carb
Bez masa

ČESNEKOVÁ pomazánka

— SUROVINY —

1 vejce natvrdo

250 g smetanového krémového sýru nebo vykapaného bílého jogurtu, recept str. 417 (5 vrchovatých lžic)

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

60 g najemno strouhaného tvrdého sýru (1 velká hrst)

16 g česneku (4 střední stroužky)

sůl

pepř




10 minut




4 porce



340 kcal / 1440 kJ
na 1 porci

 Uvařené a vychladlé vejce nastrouhejte najemno.

 Smíchejte ho se smetanovým sýrem nebo dobře vykapaným jogurtem, majonézou, strouhaným sýrem a najemno utřeným česnekem.

 Pomazánku ochuťte solí a pepřem.



4 g S
33 g T
9 g B



Chuťovky
Rychlovky



Primal
Low carb
Bez masa

DÝŇOVÁ pomazánka



40 minut



4 porce

240 kcal / 990 kJ
na 1 porci

— SUROVINY —

200 g máslové dýně nebo hokkaido (1/5 střední)

4 g olivového oleje (1 lžička)

100 g smetanového krémového sýru (2 vrchovaté lžíce)

150 g nivy, gorgonzoly nebo roquefortu (1,25 hrnku rozdrobeného sýru)

10 g vlašských nebo pekanových ořechů (1 plná lžíce)

pepř

- ☞ Oloupanou máslovou dýní nebo omytou hokkaido zbavte semínek, nakrájejte na kostky a promíchejte s troškou olivového oleje.
- ☞ Dýňové kostky upečte v troubě doměkka (cca 15 minut na 190 °C) a pak nechte zcela vychladnout.
- ☞ Upečenou dýni rozmačkejte vidličkou spolu se smetanovým a rozdrobeným modrým sýrem. Vmíchejte i nadrobno rozdrčené ořechy, které jste nasekali, rozmačkali v prstech nebo rozbili paličkou na maso.
- ☞ Podle chuti pomazánku opepřete. Sůl většinou není potřeba, protože modré sýry bývají hodně slané.

5 g S
20 g T
10 g BChuťovky
SnídaněPrimal
Low carb
Bez masa

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

HRÁŠKOVÁ pomazánka



15 minut



4 porce

200 kcal / 830 kJ
na 1 porci

— SUROVINY —

200 g čerstvého nebo mraženého hrášku (1,3 hrnku)
 200 g smetanového krémového sýru (4 vrchovaté lžíce)
 150 g měkkého tučného tvarohu (3 vrchovaté lžíce)
 4 g česneku (1 střední stroužek)
 15 g citrónové šťávy (1 lžíce)
 1 malá hrst lístků čerstvé máty
 sůl
 pepř

☞ Vyloupaný čerstvý nebo mražený hrášek nasype do vroucí osolené vody, 1 minutu povařte a pak prudce zchlaďte pod ledovou vodou. Nechte dobře okapat a osušte.

☞ Považený hrášek rozmixujte nebo rozmačkejte se smetanovým sýrem, tvarohem a najemno utřeným česnekem.

☞ Pomazánku ochuťte citrónovou šťávou, nadrobno nasekanou mátou, solí a pepřem.

☞ Můžete přidat i trošku nastrouhané citrónové kůry a pomazánku posypat kostičkami opečené slaniny (recept str. 629) nebo rozdrobenou sušenou šunkou upečenou dokřupava v troubě.

8 g S
12 g T
12 g BChuťovky
Snídaně
RychlovkyPrimal
Low carb
Bez masa

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.

LILKOVÁ pomazánka

— SUROVINY —

450 g lilku (2 menší)
 120 g cibule (1 velká)
 28 g česneku (7 středních stroužků)
 350 g cukety (1 větší)
 200 g červené nebo žluté papriky (1 větší)
 500 g rajčat (5 středních)
 70 g olivového oleje (5 lžic)
 chilli koření nebo vločky podle chuti
 sůl
 pepř

-  Lilek, cibuli a česnek oloupejte. Cuketu, papriku (zbavenou semínek) a rajčata omyjte.
-  Veškerou zeleninu nakrájejte na menší kostičky, česnek na plátky.
-  Vše nasypete do větší pečicí nádoby. Zelenina by měla ležet v jedné vrstvě, aby se pekla a ne dusila ve vlastní šťávě.
-  Přimíchejte olivový olej a nezakryté dejte péct na 45 minut do trouby vyhřáté na 200 °C. Zeleninu občas promíchejte.
-  Upečenou zeleninu nahrubo rozmixujte, dochuťte solí, pepřem a podle chuti i chilli.
-  Dejte vychladit do lednice.



2 hodiny



4 porce

250 kcal / 1040 kJ
na 1 porci15 g S
18 g T
4 g B

Chuťovky

Whole30
Paleo
Primal
Low carb
Bez masa

NIVOVÁ pomazánka

— SUROVINY —

250 g měkkého tučného tvarohu (1 vanička nebo kostka)

140 g nivy nebo jiného modrého sýru (1 bloček)

30 g smetany ke šlehání (2 lžíce)

pepř

 Všechny suroviny rozmačkejte nebo rozmixujte dohladka.



5 minut



4 porce



220 kcal / 940 kJ
na 1 porci



3 g S
18 g T
13 g B



Chuťovky
Snídaně
Rychlovky



Primal
Low carb
Bez masa

PAŽITKOVÁ pomazánka

— SUROVINY —

500 g měkkého tučného tvarohu (2 kostky nebo vaničky)

60 g smetany ke šlehání, podle potřeby (4 lžičce)

1 hrst čerstvé pažitky

40 g jarní nebo lahůdkové cibulky (2 střední)

sůl

pepř

- ☞ Rozmíchejte dohledka tvaroh se smetanou (přidávejte ji postupně, podle požadované konzistence).
- ☞ Vmíchejte nadrobno nasekanou pažitku a jarní nebo lahůdkovou cibulku.
- ☞ Pomazánku dochuťte solí a pepřem.
- ☞ Zajímavou variantou je nahrazení tvarohu a smetany kombinací panýru (recept str. 641) a stejného množství bílého jogurtu (recept str. 619).



5 minut



4 porce



210 kcal / 880 kJ
na 1 porci



5 g S
16 g T
12 g B



Chuťovky
Snídaně
Rychlovky



Primal
Low carb
Bez masa

PIKANTNÍ MASOVÁ pomazánka



10 minut



4 porce



290 kcal / 1210 kJ
na 1 porci

— SUROVINY —

250 g předem uvařeného nebo upečeného drůbežího, hovězího či vepřového masa (1,5 hrnku)

80 g cibule (1 střední)

60 g feferonek nakládaných ve slano-kyselém nálevu (10 větších)

90 g majonézy, recept str. 574 (3 vrchovaté lžice)

50 g rajčatového protlaku (2 plné lžice)

sůl

pepř

☞ Předem uvařené či upečené maso, cibuli a feferonky (nebo méně pálivé koží rohy) nakrájejte nadrobno.

☞ Vše smíchejte s majonézou a rajčatovým protlakem, podle chuti osolte a opepřete.

☞ Můžete přidat i pár lžiček láku z feferonek.



4 g S
21 g T
20 g B



Chučovky
Rychlovky



Whole30
Paleo
Primal
Low carb

Pomazánka S ČERVENOU ŘEPOU



10 minut



4 porce

190 kcal / 780 kJ
na 1 porci4 g S
13 g T
12 g BChuťovky
Snídaně
RychlovkyPrimal
Low carb
Bez masa

— SUROVINY —




150 g uvařené nebo upečené červené řepy (1 menší)

200 g čerstvého kozího nebo smetanového krémového sýru, případně vykapaného jogurtu, recept str. 417 (4 vrchovaté lžičce)

25 g strouhaného křenu (2 vrchovaté lžičky)

sůl

pepř

-  Předem uvařenou nebo upečenou červenou řepu oloupejte a nastrouhejte najemno.
-  Vymačkejte ji od přebytečné tekutiny a rozmačkejte nebo rozmixujte s čerstvým kozím či smetanovým sýrem, případně s dobře vykapaným jogurtem.
-  Do pomazánky vmíchejte strouhaný křen a podle chuti i sůl a pepř.

RYBÍ pomazánka

— SUROVINY —

160 g očištěné uzené makrely, sardinek nebo vymačkaného konzervovaného tuňáka (1 hrnek)

2 vejce natvrdo

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

50 g kornišonek, kvašených nebo kyselých okurek, recept str. 241 (2 plné lžice)

80 g cibule (1 střední)

sůl

pepř

☞ Připravené očištěné rybí maso smíchejte s nadrobno nakrájenými vejci natvrdo a majonézou. Pokud se nevyhýbáte mléčným výrobkům, můžete majonézu částečně nahradit smetanovým krémovým sýrem nebo dobře vykapaným jogurtem podle receptu na str. 417.

☞ Do směsi vmíchejte i nadrobno nakrájené okurky a cibuli.

☞ Pomazánku dochuťte solí, pepřem a podle chuti případně i pár kapkami láku z okurek nebo citrónovou šťávou.



10 minut



4 porce



410 kcal / 1720 kJ
na 1 porci



3 g S
40 g T
12 g B



Chučovky
Snídaně
Rychlovky



Whole30
Paleo
Primal
Low carb

ŘEDKVIČKOVÁ pomazánka

— SUROVINY —

300 g ředkviček (15 středních)




300 g smetanového krémového sýru (6 vrchovatých lžic)

100 g nivy, gorgonzoly nebo roquefortu (4/5 hrnku rozdrobeného sýru)

8 g česneku (2 střední stroužky)

sůl

pepř

-  Očištěné ředkvičky nastrouhejte najemno a vymačkejte od přebytečné tekutiny.
-  Smíchejte je se smetanovým sýrem, rozdrobeným modrým sýrem a rozdrčeným česnekem.
-  Ochutte solí a pepřem.



10 minut



4 porce



290 kcal / 1200 kJ
na 1 porci



4 g S
25 g T
10 g B



Chuťovky
Snídaně
Rychlovky



Primal
Low carb
Bez masa

TUŇÁKOVÁ paštika

— SUROVINY —

60 g másla (2,5cm plátek)

200 g vymačkaného konzervovaného tuňáka (1,25 hrnku)

120 g smetanového krémového sýru (4 plné lžíce)

10 g nakládaných kaparů (2 plné lžičky)

sůl

pepř

- ☞ Změklé máslo dohladka rozmixujte s pečlivě vymačkaným tuňákem, smetanovým sýrem a kapary.
- ☞ Vznikne jemná pěna, kterou hned můžete použít jako pomazánku.
- ☞ Po vychlazení směs díky máslu ztuhne a konzistencí připomíná paštiku.



10 minut



4 porce



250 kcal / 1030 kJ
na 1 porci



1 g S
20 g T
15 g B



Chuťovky
Snídaně
Rychlovky



Primal
Low carb

ŠPENÁTOVÁ pomazánka



30 minut



4 porce

270 kcal / 1120 kJ
na 1 porci

— SUROVINY —

100 g sušené šunky nebo slaniny, recept str. 629 (10 tenkých plátků)

100 g čerstvého špenátu (3 velké hrsti)

250 g smetanového krémového sýru (5 vrchovatých lžic)

50 g zakysané smetany (2 plné lžíce)

8 g česneku (2 střední stroužky)

sůl

pepř

☞ Plátky sušené šunky nebo slaniny rozprostřete na plech vyložený pečicím papírem a upečte v troubě dokřupava (cca 15 minut na 180 °C). Papírovým ubrouskem odsajte přebytečný tuk, šunku nebo slaninu nechte vychladnout a pak rozdrobte na malé kousky.

☞ Baby špenát nasypete do síta, prolijte vroucí vodou a následně hned ledovou. Klasický špenát povařte přibližně 1 minutu, slijte a hned propláchněte studenou vodou.

☞ Spařený špenát co nejvíce vymačkejte, nasekejte nadrobno a rozmixujte dohladka se smetanovým sýrem, zakysanou smetanou a rozdrčeným česnekem (v sezóně případně s medvědí česnekem).

☞ Vmíchejte rozdrobenou šunku nebo slaninu. Můžete ji také ve směsi rozmixovat, nebo s ní naopak pomazánku posypat při podávání.

☞ Podle chuti přidejte také sůl a pepř.

4 g S
24 g T
8 g BChuťovky
Snídaně
RychlovkyPrimal
Low carb

SLUNEČNICOVÁ pomazánka se sušenými rajčaty



8 hodin



4 porce

— SUROVINY —

100 g slunečnicových semínek (5 vrchovatých lžic)

150 g okapaných sušených rajčat (15 kousků)

8 g česneku (2 střední stroužky)

10 g nakládaných kaparů (2 plné lžičky)

60 ml vody (4 lžíce)

1 malá hrst čerstvé petrželky

chilli koření nebo vločky podle chuti

sůl

pepř



230 kcal / 960 kJ
na 1 porci



11 g S
18 g T
7 g B

☞ Slunečnicová semínka zalijte vlažnou vodou se špetkou soli a nechte přes noc odstát v pokojové teplotě.

☞ Namočená semínka slijte, propláchněte čerstvou vodou a nechte chvíli vykat v sítu.

☞ Rozmixujte je dohladka s okapanými rajčaty (trošku oleje můžete nechat), rozdrčeným česnekem, kapary a vodou podle potřeby.

☞ Směs dochuťte nadrobno nasekanou petrželkou, solí, pepřem a podle vlastní chuti i chilli kořením nebo vločkami.



Chuťovky
Snídaně



Whole30
Paleo
Primal
Low carb
Bez masa

TOPINKOVÁ HERMELÍNOVÁ pomazánka



10 minut



4 porce

— SUROVINY —

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

20 g rajčatového protlaku (2 plné lžičky)

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

60 g cibule (1 menší)

12 g česneku (3 střední stroužky)

10 g feferonek nakládaných ve slano-kyselém nálevu (2 střední)

5 g sladké papriky (1 vrchovatá lžička)

chilli vločky nebo chilli koření podle chuti

sůl

pepř



310 kcal / 1320 kJ
na 1 porci



3 g S
28 g T
13 g B

☞ Hermelín či jiný sýr s bílou plísní nakrájejte na malé kostičky (hlavně okraje) nebo nastrouhejte nahrubo a smíchejte s protlakem, majonézou, drobně nakrájenou cibulí, rozdrceným česnekem a nasekanými feferonkami.

☞ Směs ochuťte sladkou paprikou a podle chuti chilli, solí a pepřem. Můžete přidat i pár kapek láku z feferonek.

☞ Pomazánku můžete hned podávat, ale nejlépe chutná alespoň pár hodin uleželá v lednici.



Chuťovky
Rychlovky



Primal
Low carb
Bez masa

TVARŮŽKOVÁ pomazánka



10 minut



4 porce



270 kcal / 1140 kJ
na 1 porci

— SUROVINY —

200 g uzrálých olomouckých tvarůžků (7 kusů)
120 g cibule (1 velká)
100 g másla (4cm plátek)
8 g česneku (2 střední stroužky)
3 g sladké papriky (1 plná lžička)
3 g celého nebo mletého kmínu (1 zarovnaná nebo plná lžička)
špetka chilli koření nebo vloček
sůl

- ☞ Tvarůžky nastrouhejte nahrubo nebo nakrájejte na malé kostičky.
- ☞ Smíchejte je s nadrobno nakrájenou cibulí, změkklým máslem, utřeným česnekem a kořením. Směs podle chuti osolte.
- ☞ Pokud bude pomazánka příliš tuhá (velmi záleží na zralosti tvarůžků), můžete ji naředit troškou smetany nebo i majonézy.
- ☞ Pomazánku můžete hned podávat, ale nejlépe chutná 2–3 dny rozleželá.
- ☞ Uchovávejte ji v lednici a před použitím nechte pár minut povolit v pokojové teplotě.



4 g S
21 g T
16 g B



Chuťovky
Snídaně
Rychlovky



Primal
Low carb
Bez masa

VAJÍČKOVÁ pomazánka

— SUROVINY —

80 g másla (3cm plátek)

8 vajec natvrdo

80 g kornišonek, kvašených nebo kyselých okurek, recept str. 241 (1 malá hrst)

80 g cibule (1 střední)

50 g hořčice, recept str. 615 (5 plných lžiček)

sůl

pepř



15 minut



4 porce



330 kcal / 1390 kJ
na 1 porci

☞ Změklé máslo utřete do lehké pěny.

☞ Postupně zapracujte i uvařené vaječné žloutky (v pokojové teplotě).

☞ Jemně vmíchejte bílky nakrájené na malé kostičky nebo nastrouhané nahrubo a drobounce nakrájené okurky a cibuli.

☞ Pomazánku dochuťte hořčicí, solí, pepřem a případně i pár kapkami láku z okurek.

☞ Volitelně můžete přidat i trošku smetanového krémového sýru či tvarohu.



4 g S
28 g T
14 g B



Chuťovky
Snídaně
Rychlovky



Primal
Low carb
Bez masa



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/>

APLIKACE PALEOSNADNO

700+ RECEPTŮ NA JEDNOM MÍSTĚ

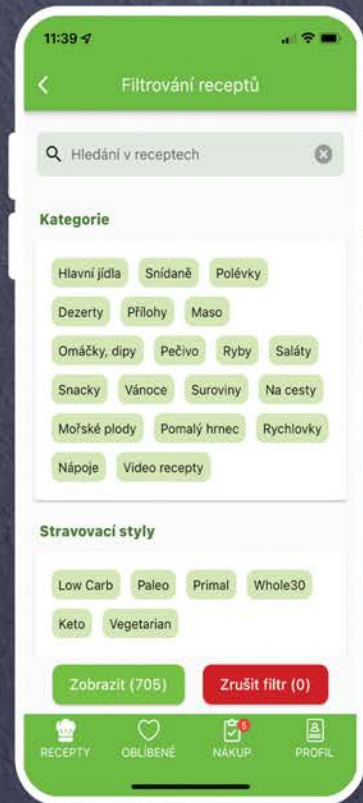
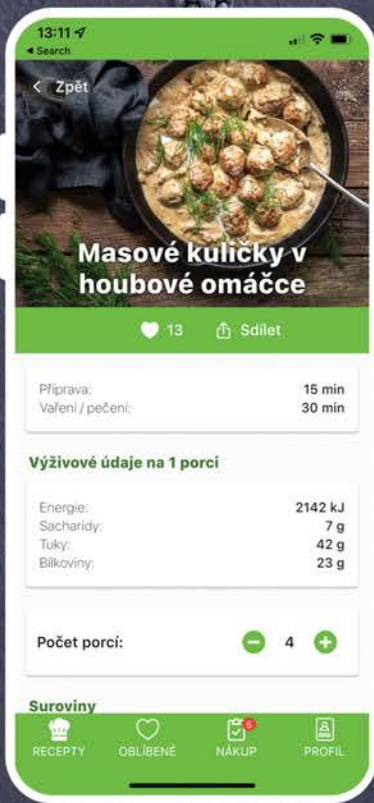
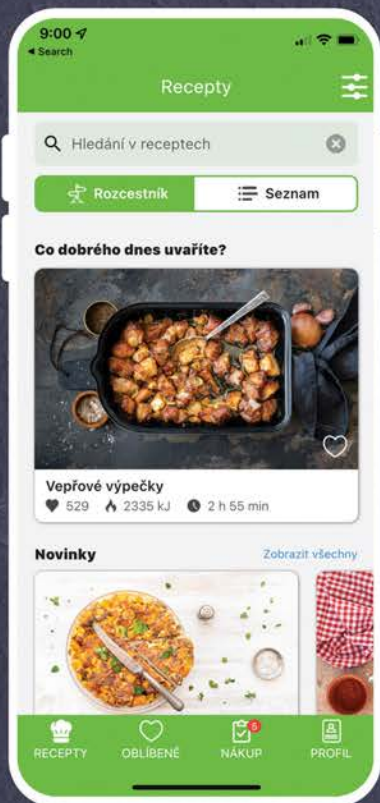
- Přepočítání surovin podle počtu porcí
- Detailní možnosti vyhledávání receptů
- Nákupní seznam, se kterým na nic nezapomenete
- Upozornění na alergeny a vámi vybrané suroviny
- Vaše oblíbené recepty na jednom místě
- Detailní filtrování oblíbených receptů
- Vybrané recepty s video postupem
- Nutriční hodnoty u každého receptu
- Každý týden přibývají nové recepty
- Základní verze aplikace zcela zdarma

<https://aplikace.paleosnadno.cz>



Available on the iPhone
App Store

GET IT ON
Google Play



SVĚŽÍ KUCHARKA

Lucie Grusová

Ilustrace, obálka, grafika a sazba: Naďa Moyzesová

Grafika: Petr Novák

Fotografie obálky a receptů: Lucie Grusová

Ilustrační fotografie: envato.com, 123rf.com

Redakce: Václava Perglerová, Dagmar Teplíková

Jazyková korektura: Václava Perglerová

Vydala Lucie Grusová, Pískovcová 736/8, 190 00 Praha 9, v roce 2021 jako svou třináctou publikaci

Vydání první

Praha 2021

704 stran

ISBN 978-80-906905-3-0

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

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 popsané**, 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**

