

Dagmar Matějková

Delikátně a zdravě

bez lepku

Bezlepkové recepty na snídani, svačiny,
hlavní jídla, pečivo i dezerty



Delikátně
a zdravě
bez lepku



Dagmar Matějková

Delikátně a zdravě bez lepku

Bezlepkové recepty na snídaně, svačiny,
hlavní jídla, pečivo i dezerty

EUROMEDIA GROUP



Text and Photo © Dagmar Matějková, 2024
All rights reserved

ISBN 978-80-284-0924-1

BEZLEPKOVÁ DIETA SNADNO, ZDRAVĚ A CHUTNĚ

Ať už jste na bezlepkové dietě proto, že máte celiakii, alergii na lepek, intoleranci lepku, nebo chcete lepek omezit preventivně, domnívám se, že se vám moje kniha může hodit.

Najdete v ní více než 200 bezlepkových receptů, tipů a rad nejen na vaření a pečení, ale s mým bezlepkovým jídlem procestujeme svět a řekneme si něco o nakupování nebo třeba o mletí vlastní bezlepkové mouky.

Osobně mám alergii na lepek a vlastně jsem ji asi měla už od malička, ale v „osmdesátkách“ se to moc neřešilo. Moje mamka měla na bolavé břicho univerzální lék, a to „alpu s cukrem“.

Postupem času se moje bolení břicha a nafouknuté břicho projevovalo čím dál častěji a mě ze začátku vlastně vůbec nenapadlo, že by to mohlo souviset s lepkem. Souviselo.

Dobrá zpráva je, že jakmile lepek vysadíme, uleví se nám téměř okamžitě. Jediné, co si vám dovolím doporučit – ano, přijde nevyžádaná rada –, diagnózu nechte stanovit lékařem. Sociální sítě nebo umělá inteligence jsou sice téměř vševědoucí, ale on to nemusí být lepek, s čím máte problémy. Posoudit to skutečně umí jen lékař.



PROČ VZNIKLA TATO KNIHA?

Protože jsem asi před sedmi lety zjistila, že jsem alergická na lepek. Neměla jsem ani ponětí, co to znamená. Nevěděla jsem, že je docela obtížné sehnat třeba pečivo, které lepek neobsahuje, a to za rozumnou cenu a bez chemie.

Nechci se spokojit s velmi omezenou nabídkou bezlepkových potravin, které jsou ještě ke všemu nesmírně drahé. Z tohoto důvodu pečů svůj vlastní bezlepkový chléb, připravuji své těstoviny a celou řadu dobrot a o tyto recepty se s vámi ráda podělím. Musíme se k tomu nejdříve totiž maličko „provařit“ a zjistit, co funguje a co ne. A to už jsem v některých případech udělala za vás.

Moje cesta bez lepku byla trnitá. Celou řadu chlebů, pečiva nebo koláčů jsem musela vyhodit, protože bezlepkové těsto se prostě chová úplně jinak než to s lepkem. Ono prostě nedrží pohromadě... Člověk se s ním musí naučit pracovat a nevzdát se ihned po prvním neúspěchu.

Moje recepty jsou rychlé a nenáročné na přípravu. Stejně jako asi většina z nás nehodlám u plotny trávit mnoho času, ale přitom chci stále jíst zdravě, chutně a pestře. Nebojte se, bezlepková strava je lahodná a nekomplikovaná. Kromě nějakých specifíků, jako je již zmíněné bezlepkové těsto.

V roce 2023 jsem k vaření a pečení bez lepku ještě přidala bezlepkový internetový obchod: eshop.celiakarna.cz. Nakoupíte zde vše bez lepku, bez chemie a ze „Západu“, kde kvalita potravin má přece jen trošku jiné parametry než u nás.





INVESTUJME SAMI DO SEBE, NEBOŤ JSME TO, CO JÍME

Baví mě dobře jíst, cestovat, cvičit jógu, pilates, chodit na dlouhé procházky u moře, ve městě nebo po horách. Baví mě užívat si života, pohybu, slunce, krás, které nás obklopují. Ráda se kochám.

Baví mě společnost mých přátel a rodiny. Není nic kouzelnějšího a příjemnějšího než si něco dobrého uvařit, sednout si ke stolu a užít si jídlo, víno a vyprávění zážitků, příběhů, trapasů, úspěchů i neúspěchů. Smát se, až se za břicho popadat, a užívat si krásy života.

Bez chutné a kvalitní stravy, pohybu, radosti z maličkostí a kvalitních vztahů si nejsem jistá, zdali je možné vytvořit pohádkový a naplněný život.

Tak to společně pojďme zkusit. Ono zase není tak složité naučit se vařit i bez lepku chutně a zdravě. Základem jsou samozřejmě kvalitní suroviny a trocha práce, která za to ovšem stojí, neboť investujeme sami do sebe.

Vaše

Dagmar Matějková Chudárková

OBSAH

BEZLEPKOVÁ DIETA SNADNO, ZDRAVĚ A CHUTNĚ	5
PROČ VZNIKLA TATO KNIHA?	6
INVESTUJME SAMI DO SEBE, NEBOŤ JSME TO, CO JÍME	7
POLÉVKY	15
KUŘECÍ POLÉVKA „ASIJSKÁ“	16
HLÍVOVÁ POLÉVKA	19
VALAŠSKÁ KYSELICA	20
BATÁTOVÁ POLÉVKA	22
KVĚTÁKOVÁ POLÉVKA	25
POLÉVKA S NUDLEMI PHO	26
HRÁŠKOVÝ KRÉM	29
DÝŇOVÁ POLÉVKA	30
MRKVOVÁ POLÉVKA	33
ČOČKOVÁ POLÉVKA S KOKOSOVÝM MLÉKEM	34
PŘEDKRMY A PŘESNÍDÁVKY	37
HUMMUS FAZOLOVÝ	38
MAKRELOVÁ POMAZÁNKA	40
NAKLÁDANÝ HERMELÍN	41
DROŽŽOVÁ POMAZÁNKA	42
GUACAMOLE	44
HUMMUS S ŘEPOU	45
TUŇÁKOVÁ POMAZÁNKA	47
POMAZÁNKA Z ČERVENÉ ŘEPY	48
BAVORSKÁ POMAZÁNKA OBAZDA	50
HLAVNÍ JÍDLA - RYBY A MOŘSKÉ PLODY	53
PSTRUH LOSOSOVITÝ	54
PSTRUH GRILOVANÝ	57
PSTRUH S POLENTOVÝM BOCHÁNKEM	58

PSTRUH LOSOSOVITÝ POŠÍROVANÝ	61
KREVETY SE ZELENINOU	62
KARI KREVETOVÉ	64
TRESKA TMAVÁ PEČENÁ SE ZELENINOU	67
STEAK Z TUŇÁKA S CUKETOU	68
LOSOS GRILOVANÝ	71
PSTRUH LOSOSOVITÝ S CITRONOVOU OMÁČKOU	72
KAPR NA MÁSLÉ S KMÍNEM	75
CHOBOTNICOVÝ SALÁT	76
CHOBOTNICE S HRÁŠKEM A ŽAMPIONY	79
HLAVNÍ JÍDLA – MASO	81
SEKANÁ S FENYKLEM	82
JEHNĚČÍ KARI	85
MALAJSIJSKÝ RENDANG	87
MASOVÉ KULIČKY S KAPUSTOU	88
HOVĚZÍ SE ZÁZVOREM A ČESNEKEM	91
PANENKA S NUDLEMI	92
GULÁŠ PIKANTNÍ	95
KRKOVICE MARINOVANÁ	96
KARBANÁTKY Z TROUBY	99
HLAVNÍ JÍDLA – DRŮBEŽ A KRÁLÍK	101
KACHNA PEČENÁ	102
KUŘECÍ KŘÍDLA PO ASIJSKU	103
TYMIÁNOVÉ KUŘECÍ STEAKY	105
KUŘE MARINOVANÉ V DOMÁCÍ MAJONÉZE	107
KUŘE PEČENÉ S BRAMBOREM	108
KARI KUŘECÍ (ZELENÉ)	111
KARI KRŮTÍ S KORIANDREM	112
KUŘECÍ SE ZÁZVOREM	114
KUŘECÍ TIKKA	115
KUŘECÍ STEAK CITRONOVÝ	117
MADRAS KARI OSTRÉ	118
KUŘE TYMIÁNOVÉ	121
KRÁLÍK DUŠENÝ S HOŘČICÍ A MEDEM	122

HLAVNÍ JÍDLA – BEZ LEPKU A BEZ MASA	125
TĚSTOVINY – ZÁKLADNÍ RECEPT	127
TĚSTOVINY S RAJČATOVOU OMÁČKOU	128
HRACHOVÉ TĚSTOVINY	131
KOŘENĚNÝ LILEK S CIZRNOU	132
TĚSTOVINY S OMÁČKOU Z PEČENÝCH RAJČAT	135
RIZOTO S HOUBAMI	136
POHANKOVÉ RIZOTO S HLÍVOU	138
HALLOUMI SE SALÁTEM	141
ČOČKOVÝ DHÁL	142
LÍVANCE Z MUNGA	145
VEGETARIÁNSKÉ LASAGNE	146
POHANKOVÉ NOKY SE SMETANOU	149
PIZZA	150
NĚMECKÉ MAULTASCHEN	153
PLNĚNÝ PATISON	154
PAD THAI S TOFU	157
SLADKÁ JÍDLA	159
HRUŠKOVÝ KOLÁČ S MÁKEM	160
MRKVOVÝ DORT	163
MANGO DEZERT	164
RYBÍZOVÁ MARMELÁDA	165
DORT À LA MÍŠA	166
OVOCNÝ DEZERT	169
GRANOLA S BORŮVKAMI	170
MANGOVÝ ROZVAR	172
JABLEČNÝ KOMPOT	173
PEČENÝ ČAJ	175
TŘEŠŇOVÝ SIRUP	176
BEZINKOVÝ SIRUP	179
PERNÍČKY IHNED MĚKKÉ	181
BRIOCHE BULKY	182
BRIOCHE CHLEBÍČEK	185
TVAROHOVÝ KOLÁČ	186
BIRCHER MÜSLI	189

BRUSINKOVÁ OMÁČKA	190
CUPCAKES SE SÝREM COTTAGE	193
GRANOLA ZASE TROCHU JINAK	194
PALAČINKY FERMENTOVANÉ	197
CHLEBÍČEK À LA VÁNOČKA	198
MUFFINY S MALINAMI	201
TVAROHÁČEK S MANGEM A MUČENKOU	202
KOLÁČ S OVOCEM	205
TVAROŽNÍK	206
PIŠKOTY	209
TIRAMISU A KOKOSOVÁ ROLÁDA	210
OVESNÁ KAŠE	213
NEW YORK CHEESECAKE	214
CHEESECAKE S PANELOU	217
DEZERT Z TVAROHU	218
BANÁNOVÝ CHLEBÍČEK	221
PERNÍKOVÝ CHLEBÍČEK	222
PERNÍČKY SE SLANÝM KARAMELEM	225
SLANÝ KARAMEL	226
MÁSLOVÉ BULKY	229
MRKVOVÝ CHLEBÍČEK	230
OŘECHOVÉ SUŠENKY	233
CHIA PUDINK	234
OVESNÁ KAŠE FERMENTOVANÁ	237
ČOKOLÁDOVÉ CUPCAKES	238
KOKOSOVÁ SRDÍČKA	241
TVAROHOVÉ KNEDLÍKY	242
PEČIVO	245
KVÁSKOVÝ CHLÉB Z REMOSKY	247
HOUSKY MAKOVÉ	250
HOUSKY CHLEBOVÉ	252
HOUSKY Z ČERVENÉ ČOČKY	254
BEZLEPKOVÝ CHLÉB, KTERÝ SE VŽDY POVEDE	257
CHLÉB TOASTOVÝ	258
MUFFINY SLANÉ	261

HOUSKY BEZ KYNUTÍ	262
HOUSKY MLÉČNÉ	265
CHLÉB „3 HRNKY“ S NOČNÍM KYNUTÍM	266
CHLÉB „3 HRNKY“ SNADNÝ	269
CHLÉB DÝŇOVÝ	270
CHLÉB S JABLEČNÝM PYRÉ	273
CHLÉB ZÁKLADNÍ	274
CHLÉB S JOGURTEM	277
CHLÉB PIVNÍ	278
BRAZILSKÉ SÝROVÉ ROLKY	281
BEZLEPKOVÝ CHLÉB S TEFFOVOU MOUKOU	282
BEZLEPKOVÝ CHLÉB KMÍNOVÝ SVĚTLÝ	285
KREKRY S LAHŮDKOVÝM DROŽDÍM	287
CHLÉB KMÍNOVÝ	288
CHLÉB Z POLOHRUBÉ RÝŽOVÉ MOUKY	291
CHLÉB OLIVOVÝ	292
BEZLEPKOVÉ HOUSKY Z OVESNÝCH VLOČEK	295
FOCACCIA	296
CHLÉB BRAMBOROVÝ	299
CHLÉB S CHIA SEMÍNKY	300
CHLÉB SEMÍNKOVÝ	303
HOUSKY SEZAMOVÉ	304
CHLÉB S CUKETOU A VLOČKAMI	307
JEDNODUCHÝ TOASTOVÝ CHLÉB	308
BEZLEPKOVÝ CHLÉB S PODMÁSLÍM	311
BEZLEPKOVÉ CIABATTA HOUSKY	312
BEZLEPKOVÉ VĚTRNÍKY	315







POLÉVKY

Bezlepkové polévky není třeba zasmažovat ani do nich přidávat rýžovou mouku nebo třeba škrob. Většinou bohatě postačí část zeleniny rozmixovat, použít nastrouhanou bramboru nebo smetanu a máme hotovo.

Kuřecí polévka „asijská“

- ✓ Snadné, příprava 30 minut
- ✓ Bez laktózy a vajec

Postup přípravy

1. Cibuli a jarní cibulku nakrájíme najemno, česnek na plátky.
2. Papriku očistíme a nakrájíme na kousky, bambusové výhonky necháme okapat.
3. Kuřecí maso nakrájíme na sousta, osolíme a opeříme.
4. Do hrnce dáme na dobře rozeřtý olej nebo ghí restovat kuřecí maso. Jakmile má kuře hezkou zlatou barvu, vyndáme ho na talíř a na výpek dáme smažit cibuli a česnek.
5. Následně přidáme kari pastu s cukrem a velmi rychle promícháme, necháme rozvonět a zalijeme vývarem. Mezitím dáme dle návodu vařit rýžové nudle.
6. Následně do hrnce vrátíme kuřecí maso, přidáme kokosové mléko, dochutíme rybí a tamarindovou omáčkou a maso necháme asi 10 minut provařit.
7. Pár minut před koncem vaření polévky přidáme bambusové výhonky a papriku. Necháme prohřát.
8. Nakonec polévku dochutíme limetovou šťávou. Do misek rozdělíme uvařené nudle, zalijeme je polévkou a ozdobíme jarní cibulkou a bylinkami.

Suroviny na 4 porce

- 2 velká kuřecí prsa
- 1 cibule
- 2 jarní cibulky a bylinky (např. koriandr, petržel)
- 3 stroužky česneku
- 1 lžice tmavého třtinového cukru
- 1 lžice kari pasty (já jsem použila červenou, ale můžete použít takovou, která vám chutná)
- 1 malá plechovka naložených bambusových výhonků
- 1 balení kokosového mléka (plech nebo tetrapak)
- 2 hrnky zeleninového vývaru
- 1 menší červená paprika
- 1 lžice rybí omáčky
- 1 lžice tamarindové omáčky
- 2 lžice oleje nebo ghí (tedy přepuštěného másla) sůl, pepř
- ½ limety k dochucení
- 1 balení rýžových nudlí bun





Hlívová polévka

- ✓ Snadné, příprava 30 minut
- ✓ Bez laktózy, masa a vajec

Postup přípravy

1. Zeleninu očistíme a nakrájíme.
2. Do hrnce dáme olivový olej, a jakmile je rozeřátý, přidáme nakrájenou cibuli, česnek a kmín.
3. Restujeme asi minutu.
4. Poté přidáme brambory a hlívu.
5. Restujeme opět asi minutu.
6. Dále přidáme sladkou papriku, kterou rychle orestujeme, neboť se ráda připaluje.
7. Osolíme, opepříme.
8. Zalijeme vodou nebo vývarem.
9. Vaříme, dokud nejsou brambory měkké.

*Před podáváním dozdobíme bylinkami.
Já jsem zvolila petrželku.*

Suroviny na 4 porce

- 2 hrnky hlívy ústříčné
- 1 cibule
- 4 stroužky česneku
- 2 brambory, sůl, pepř, kmín
- 1 lžice sladké červené papriky
- olivový olej
- 4 hrnky vody nebo vývaru
- bylinky dle chuti

Valašská kyselica

- ✓ Snadné, příprava 30 minut
- ✓ Bez masa

Není to ani kyselice, ani zelňačka, je to prostě a jednoduše VALAŠSKÁ KYSELICA. Jak jinak, bez lepku. Jelikož se u nás kyselica jedla minimálně 2× do týdne (narodila jsem se a vyrostla ve Zlíně), myslím si, že ji uvařit opravdu umím. Mamka ji ovšem vařila samozřejmě se zásmažkou.

Postup přípravy

1. Cibuli a česnek očistíme a nakrájíme nadrobno. Zelí můžeme nakrájet na menší kousky, polévka se pak bude lépe jíst.
2. Nachystáme si dva hrnce, jeden na brambory a jeden větší na zelí.
3. Brambory oškrábeme a nakrájíme na kostičky. Dáme vařit do osolené vody s kmínem. Vaříme doměkka.
4. Na olej nebo máslo dáme nakrájený česnek a cibuli. Orestujeme dorůžova. Pak přidáme zelí a zalijeme vodou. Osolíme, opepříme a osladíme. Vaříme stejně jako brambory.
5. Mezitím nakrájíme pečivo na kostičky. Na pánvi rozežřejeme máslo a pečivo opečeme dozlatova. Na pečivo vyklepneme vajíčko, osolíme a opepříme a necháme srazit. Samozřejmě mícháme. Nakonec posypeme nasekanou petrželkou a dáme stranou.
6. Jakmile jsou brambory měkké, vodu s uvařenými bramborami nalijeme do hrnce se zelím.
7. Připravíme si smetanu. Nejdříve do hrnku nebo misky odebereme asi 1 naběračku vody z polévky a pomalu přilijeme smetanu. Pokud se nesrazí, vlijeme zpět do polévky. Pokud se srazí, začneme znova a lépe.
8. Polévku promícháme, ochutnáme a můžeme dosladit, já používám med. Pokud je polévka naopak moc sladká, lze okyselit octem. Výsledná chuť je lahodně sladkokyselá.

Můžeme podávat. Dáme do talířů, dozdobíme osmaženým pečivem.

TIP! Pokud máte rádi klobásu, houby nebo třeba švestky, můžete je použít místo housky. Fantazii se meze nekladou.



Suroviny na 4 porce

- 1 balení kysaného zelí nebo 2 hrnky domácího
- 1 cibule
- 3 stroužky česneku
- 2 větší brambory
- ½ lžičky kmínu
- sůl, pepř
- 2 lžičce oleje (úplně se nehodí olivový, myslím, že Valaši by docela protestovali, jistě by použili sádlo, ale to já, pro změnu, nesnáším a cítím ho v každém jídle)
- 2 lžičce medu nebo cukru
- 1 lžičce másla
- 3 hrnky vody
- 1 balení tučné smetany
- nebo hrnek plnotučného mléka
- 1 kus den starého pečiva (bez lepku), já jsem použila focacciu
- 1 vejce
- hrst petrželky nebo jiných bylinek

Batátová polévka

- ✓ Snadné, příprava 30 minut
- ✓ Bez masa a vajec

Batátová polévka je výtečná, sytá a v kombinaci s fetou nebo balkánským sýrem naprosto delikátní. A ta barva! Když vidím batáty (sladké brambory), které jsou v dobré kondici, většinou neodolám. Samozřejmě člověk obvykle neví, co si s tou nádherou počít, ale krémová polévka je jistota. Vyzkoušejte. Je to „dětsky“ snadné, rychlé, a pokud se nemýlím, tak i zdravé. Samozřejmě, jak jinak, bez lepku.

Postup přípravy

1. Batát, cibuli a česnek očistíme a nakrájíme (nesekáme). Nemusíme to dělat nijak pečlivě, později budeme mixovat.
2. Do rendlíku dáme olej a na něm orestujeme cibulku a česnek. Jakmile je vše růžové, přidáme batát a rychle restujeme. Přidáme také římský kmín, a jen co se rozvoní, zalijeme vodou nebo vývarem.
3. Okořeníme solí a pepřem a necháme vařit do změknutí.
4. Jakmile je batát měkký, přidáme kokosové mléko, necháme prohřát a vše rozmixujeme. Dochutíme stříkem citronové šťávy, případně solí a pepřem.

Dáme do talířů a ozdobíme rozdrobeným sýrem a bylinkami. U nás polévku ještě zakápneme olivovým olejem.

Suroviny na 3 porce

- 1 velký batát
- 1 cibule
- 3 stroužky česneku
- ½ lžičky římského kmínu
- sůl, pepř
- 2 lžíce olivového oleje
- 3 hrnky zeleninového vývaru nebo vody
- 1 lžíce citronové šťávy nebo jablečného octa
- 1 balení kokosového mléka
- ½ balení balkánského sýra nebo fety
- hrst petrželky nebo jiných bylinek





Suroviny na 4 porce

- 2 mrkve
- 1 petržel
- kousek celeru
- 1 menší květák
- 2 brambory
- 1 hrnek vařené cizrny
- olivový olej nebo jiný dle vlastního výběru
- 1 velká cibule
- 2 stroužky česneku
- řapíkatý celer (2 řapíky)
- 4 hrnky zeleninového vývaru nebo vody
- sůl, pepř
- bylinky na ozdobu

Květáková polévka

- ✓ Snadné, do 30 minut (pokud máme k dispozici vývar a konzervovanou cizrnu)
- ✓ Bez laktózy, masa a vajec

Znáte to. Máte chuť na dobrou květákovou polévku (bez mouky) a vidíte ji v polední nabídce restaurace, která vás láká k návštěvě. Jako obvykle, už tak nějak ze setrvačnosti, vznesete dotaz, zda byla polévka zahuštěna moukou (jíškou).

Dovolím si tipnout, že v 99 ze 100 restaurací bude polévka jistě zahuštěna moukou. Škoda, přitom je tak snadné udělat vynikající květákovou nebo jakoukoli jinou zeleninovou polévku bez lepku.

Ano, chápu, zahuštění moukou pomůže snížit spotřebu květáku na minimum, ale jestliže polévku budeme vařit pro sebe a rodinu, není to potřeba.

Tak si ji pojdme uvařit. Je snadná a velmi variabilní. Květák ani ostatní zeleninu nevařím „domrtva“. Mám ráda, když zůstane nerozvařená, a pokud se nemýlím, zachovává si tím i zásobu vitaminů, které naše tělo potřebuje.

Polévku podáváme jako teplý předkrm nebo jako lehkou večeři doplněnou o čerstvé bezlepkové pečivo.

Postup přípravy

1. Očistíme zeleninu. Cibuli, česnek a řapíkatý celer nakrájíme najemno.
2. Dále očistíme kořenovou zeleninu a brambory, vše nakrájíme na úhledné kousky. Květák omyjeme a rozebereme na růžičky.
3. Slijeme vodu z uvařené cizrny a cizrnu dáme stranou.
4. V hrnci rozehrějeme olivový olej a dáme restovat cibuli, česnek a řapíkatý celer. Jakmile bude zelenina růžová, přidáme brambory, krátce orestujeme, osolíme a opepříme, zalijeme vývarem a vaříme, až brambory budou uvařené do poloměkka.
5. Přidáme květák a povaříme; nechceme, aby byl syrový, ale ani rozvařený. Jakmile jsme s konzistencí spokojeni, odebereme část zeleniny (asi 1 hrnek) a rozmixujeme ji.
6. Rozmixovanou zeleninu vlijeme zpět do hrnce. Nakonec prohřejeme cizrnu a polévku ozdobíme bylinkami. Můžeme podávat.

Polévka s nudlemi pho

- ✓ Snadné, do 30 minut (pokud máme k dispozici vývar)
- ✓ Bez laktózy, masa a vajec

Oblíbila jsem si voňavé polévky pho (to jsou ty s plochými rýžovými nudlemi), ale nemám ráda masové vývary, tzn. chodím na veganskou verzi. Klasické polévky pho jsou buď s masem, nebo třeba s tofu a bohatě postačí jako hlavní chod.

Takové ambice jsem dnes neměla, ale protože byl doma vývar (zeleninový), udělala jsem takovou jednoduchou „pseudoasijskou“ verzi ve stylu „co dům dal“.

„Pseudo“ proto, že samozřejmě používám olivový olej a další evropské suroviny, které přirozeně s asijskou kuchyní nemají nic společného.

Polévky na asijské téma připravuji poměrně často. Každá vypadá jinak a vlastně obvykle použiji i jiné bezlepkové nudle.

Rychlovka, která zahřeje, a můžeme využít např. zbylé vařené nebo pečené maso, různé druhy zeleniny a bylinek, vejce apod.

Postup přípravy

1. Očistíme zeleninu. Cibuli, česnek a řapíkatý celer nakrájíme najemno.
2. Dále očistíme kořenovou zeleninu a zázvor a nakrájíme vše na úhledné kousky.
3. V hrnci rozehřejeme olivový olej a dáme restovat cibuli, česnek a řapíkatý celer. Jakmile bude zelenina růžová, přidáme ostatní zeleninu a dále restujeme do lehce zlatova.
4. Zalijeme vývarem, přivedeme k varu. Vaříme pár minut, nechceme mít zeleninu rozvařenou.
5. V jiném hrnci uvaříme bezlepkové nudle dle návodu. Prosím, nevařte je ve vývaru, vývar by se zakalil a nudle by se pravděpodobně rozvařily.
6. Polévku dochutíme sójovou omáčkou Tamari, rybí a tamarindovou omáčkou, dotáhneme citronovou nebo limetovou šťávou, popř. solí a pepřem.
7. Do misek dáme nudle, zalijeme polévkou a dozdobíme bylinkami, výhonky, popř. masem, vejcem, tofu apod.



Suroviny na 4 porce

- 2 mrkve
- 1 petržel
- kousek celeru
- 1 menší květák
- 2 brambory
- 1 hrnek vařené cizrny
- olivový olej nebo jiný dle vlastního výběru
- 1 velká cibule
- 2 stroužky česneku
- řapíkatý celer (2 řapíky)
- 4 hrnky zeleninového vývaru nebo vody
- sůl, pepř
- bylinky na ozdobu
- sójová omáčka Tamari, rybí a tamarindová omáčka



Hráškový krém

- ✓ Velmi snadné, příprava 15-20 minut
- ✓ Bez masa a vajec

Bezlepkový hráškový krém zvládne i ten, kdo u plotny stojí poprvé, nebo malé dítě s trochou dopomoci. Nic na tom není, ale ta chuť! Samozřejmě. Hrášek je nasládlý. U dětí a celé řady dospělých top chuť.

Potřebujeme jen pár ingrediencí a několik minut času. Mražený hrášek máme obvykle doma, tak proč to nezkusit?

Postup přípravy

1. Připravíme si suroviny. Očistíme cibuli a česnek a nakrájíme je. Nemusí to být nijak úhledné, budeme mixovat.
2. V hrnci rozejdeme olivový olej. Na olej dáme cibuli a česnek, krátce orestujeme.
3. Až bude hotovo, přidáme hrášek a chvíli restujeme.
4. Hráškovou směs zalijeme vývarem nebo vodou a necháme provařit. Osolíme a opepříme. Není potřeba hrášek vařit dlouho, nechceme přijít o vitaminy.
5. Jakmile je provařeno, přidáme smetanu (nemusíme celou, stačí půlka i méně) a směs rozmixujeme. Mixujeme dle naší chuti, někdo má rád krém hladký, jiný si raději vychutná strukturu hrachu.
6. Ozdobíme bylinkami, pepřem a kapkami olivového oleje.

Suroviny na 4 porce

- 2 hrnky čerstvého nebo mraženého zeleného hrášku
- 2 lžíce olivového oleje
- 1 cibule
- 3 stroužky česneku
- 3 hrnky zeleninového vývaru nebo vody
- smetana (já používám smetanu na šlehání, tedy min. s 33 % tuku, ale kdo je na dietě, ubere tuk)
- sůl, pepř
- bylinky na ozdobu

Dýňová polévka

- ✓ Snadné, příprava 30 minut
- ✓ Bez laktózy, masa a vajec

Dýňová polévka je typická pro podzimní dny, protože právě v této době dýně dozrávají. Jsou v kuchyni všestrannými pomocníky.

Dýňovou polévku dělám s kokosovým mlékem, které polévce dodá na chuti a vůni. Kdo si hlídá linii, může si samozřejmě vybrat kokosové mléko „light“.

Při nákupu kokosového mléka je dobré si přečíst, z čeho je vyrobeno. Opět se může jednat o chemickou sloučeninu, která s kokosem mnoho společného nemá.

Postup přípravy

1. Kořenovou zeleninu a cibuli oloupeme a nakrájíme nahrubo. Dýni omyjeme, neloupeme, jen odstraníme semínka a nakrájíme.
2. V hrnci rozehejeme máslo s olejem a restujeme nejdříve cibuli (1 minutu), poté přidáme kořenovou zeleninu a dýni. Vše restujeme asi 5 minut. Osolíme, opepříme, zalijeme vývarem a necháme vařit do změknutí zeleniny.
3. Nakonec přilijeme kokosové mléko, prohřejeme a vše dohledka rozmixujeme. Dochutíme citronovou šťávou, popř. dokořeníme.
4. Posypeme ořechy a do každého talíře dáme lžící husté zakysané smetany.



Suroviny na 4 porce

- 1 dýně Hokkaidó
- 1 mrkev
- 1 petržel
- kousek celeru
- 1 cibule
- sůl, pepř
- 1 lžice másla
- 1 lžice oleje, např. olivového
- 1 kokosové mléko (plech nebo tetrapak)
- 4 hrnky zeleninového vývaru
- 1 lžice citronové šťávy
- vlašské ořechy nebo dýňová semínka na ozdobu
- zakysaná smetana na ozdobu (bud' můžeme vynechat, nebo použít smetanu bez laktózy)