

# Recepty

***ze sezónních surovin,***
***bez lepku a cukru***

# Léto v kuchyni

Lucie Grusová

Recepty ze sezónních surovin, bez lepku a cukru
Léto v kuchyni

Copyright © 2016, Lucie Grusová

*Všechna práva vyhrazena. Žádná část této publikace nesmí být šířena nad rámec recenze bez výslovného souhlasu vydavatele.*

*V knize použité názvy programových produktů, firem apod. mohou být ochrannými známkami nebo registrovanými ochrannými známkami příslušných vlastníků.*

Odpovědný redaktor: Lucie Grusová
Jazykové korektury: Nina Vachková
Editor: Petr Novák
Autor receptů a jejich fotografie: Lucie Grusová
Obálka: Petr Novák
Sazba: Petr Novák

Nakladatel: Lucie Grusová, Kytlická 780/16, 190 00 Praha 9

Vydání první

www.paleosnadno.cz
lucie@paleosnadno.cz
Kniha vyšla elektronicky.
ISBN 978-80-906530-0-9

# Obsah

**Červeně značené položky obsahu najdete níže v ukázce**


***Proč vařím jinak*** ***8***

***Co v kuchařce najdete?*** ***10***

- ***Whole30*** ***12***
- ***Paleo*** ***12***
- ***Primal*** ***12***
- ***Low Carb*** ***12***

***Legenda k receptům*** ***13***

***Dostupnost surovin během roku*** ***14***

***Použité základní letní suroviny*** ***16***

- Brokolice 18
- Cuketa 19
- ***Cibule*** ***20***
- Česnek 22
- Jahody 23
- Kapusta hlávková 24
- Květák 25
- Letní hrušky 26
- Letní jablka 27
- Lilek 28
- Mrkev 29
- ***Okurky*** ***30***
- ***Papriky*** ***31***
- Pórek 32
- Rajčata 33
- Řapíkatý celer 34
- Řepa 35
- ***Salát*** ***36***
- ***Zelí hlávkové*** ***37***

**Snídaně** **38**

- Brokolicové muffiny 40
- Cibulkové lívanečky 42
- Frittata s kuřetem a batáty 44
- Italská pečená snídaňová vejce 46
- Jahodová granola 48
- Mexická snídaně 50
- ***Mexická snídaňová pánev*** ***52***
- Pečená vaječná roláda 56
- Shakshuka 58
- Vepřová paštika 62

**Hlavní jídla** **66**

- Aglio olio e peperoncino 68
- ***Batátové curry*** ***70***
- Batátové placičky s lososem 74
- Citrónové lososové rolky 78

Cuketové špagety s rajčatovým konfitem 82
***Játrová pikantní směs*** ***84***
Kreolské kuře na zelenině 88
Křupavé kuře na rozmarýnu se zeleninou 90
Kuřecí špízy v kokosu 94
Lilkový tatarák 96
Mexická frittata 98
Mexická květáková „rýže“ 102
Mexické pečené batátové nudle 106
Mexický losos s květákovou „rýží“ 110
Kuřecí mini roládky na špízu 114
Mleté maso v kapustových listech 118
Motýlí kuře 122
Paleo „paella“ 126
Pečená mrkev s pestem a tahini dipem 130
***Pečené kuřecí stripsy*** ***134***
Rajčatová pizza 136
Rybářův koláč 138
Rybí „tacos“ 140
Rychlé masové kuličky se zeleninou 142
Řecké kuře a salát, tzatziki majonéza 146
Spirálový zeleninový koláč 150
***Steak z tuňáka s rajčaty a avokádem*** ***154***
Stir-fry z brokolice a panenky 156
„Tacos“ bůček 160
Těstoviny s pestem z rajčat a bazalky 164
Tortily plněné masovými kuličkami 166
Tuňák v sezamu s asijským salátem 170
Tuňákové placičky 174
**Polévky** **178**
Brokolicová krémová polévka 180
Gazpacho 182
Limetková kuřecí polévka 186
Polévka z pečených rajčat 188
**Saláty** **190**
Brokolicový salát 192
***Salát s lososovými nugetami*** ***194***
Salát s pečeným lososem 196
Salát z mladé řepy 198
Salát z pečených paprik 202
Salát z rané kapusty 204
Salát z raného zelí 206

**Přílohy a pečivo** **208**
Cukeťáky (cuketové bramboráky) 210
Paleo chléb 214
Semínkový chléb 218
Sezamové krekry 222
Tapiokové těstoviny 224
Tortily z kokosové mouky 226
**Dezerty** **230**
Jahodová nepečená roláda 232
Jahodová zmrzlina 234
***Jahodové plátky*** ***236***
Jahodový koláč 240
Kávová zmrzlina 244
Košíčky s čokoládovou polevou 248
***Letní ovocný salát*** ***250***
Limetkové dortíky 252
***Máslové bonbóny*** ***256***
Mini dortíčky s ovocem 258
„Tiramisu“ 260
**Snacky** **262**
Baba ganoush 264
Lososový tataráček 266
Nachos 268
Želatinové bonbónky 270
**Na cesty** **272**
Brokolicové karbanátky 274
Kávové tyčinky 276
Skotská křepelčí vejce 278
Sušené drcené maso 282
**Nápoje** **286**
Ledová káva 288
Melounová limonáda 292
**Suroviny** **294**
Bujón v kostce 296
***Domácí bylinkové máslo*** ***300***
Domácí majonéza 302
Guacamole 308
Konfitovaná rajčata a česnek 310
Mandlové mléko 314
Pomalu pečená panenka 318
Roastbeef 320
Slaninový džem 324
Sušená rajčata 326
Trhané maso 330
**Obsah dle stravovacích stylů** **332**
Primal recepty 334
Bezlepkové recepty 334
Whole30 recepty 334
Paleo recepty 336
Low Carb recepty 338

# Proč vařím jinak

Vaření mě provází od dětství, bavilo mě už jako malou holku. Mé počátky ale nebyly o přípravě zdravého jídla. Naopak. Ke kvalitní stravě jsem se musela prokousat hodně špatným jídlem. V mé kuchyni kralovala různá dochucovadla a předpřipravené směsi, každý nový výrobek mě naplňoval obrovským nadšením a touhou ho vyzkoušet. Bylo mi úplně jedno, že může být plný různých éček a aditiv. Etikety na potravinách jsem nečetla. Věřila jsem, že by se na trh nedostalo nic, co by mi mohlo škodit. Slepě jsem důvěřovala výrobcům. Chyba...

Následné zdravotní potíže a výrazná nadváha mě donutily podívat se na potraviny z jiného úhlu. Začala jsem se v oblasti stravování vzdělávat, zjišťovat a zkoušet, jaký dopad na mé tělo mají jednotlivé suroviny. A s tím jsem objevila nový svět vaření.

Začala jsem mnohem více přemýšlet nad tím, co kupuji, z čeho a jak vařím, co si dávám na talíř. Váha začala po mnoha neúspěšných pokusech výrazně klesat, zdravotní potíže postupně mizely. Dnes vím, že strava bez chemie, lepku a přidaného cukru je pro mě tou správnou cestou.

Není podstatné jakou „nálepku" svému stravování dáte. Někdo jí zásadně podle pravidel palea či Whole30, jiný striktně počítá sacharidy, nebo celkově makra a kalorie, dalšímu více vyhovuje primal či prostě strava bez lepku. Každý jsme jiný a každý potřebuje něco jiného. Podstatné je ale vnímat, jak jídlo působí na naše tělo. Jestli nám energii a zdraví dává, nebo nám je naopak bere.

Nechci vám proto vypisovat, proč a jak byste měli jíst. To je na vás. Vy si musíte najít svojí správnou cestu. Chci vám jen ukázat, že skvělá a chutná jídla se dají připravit z těch nejzákladnějších potravin, jako je zelenina, ovoce, maso, ryby, vejce a ořechy. Inspirujte se.





# Co v kuchařce najdete?

No jasně, hlavně recepty. Ale než začneme společně vařit, pojďme si říct, 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 ;-)

Na začátku knihy najdete přehlednou tabulku se základními druhy ovoce a zeleniny, u kterých je vyznačeno, kdy se u nás sklízí (S) a dokdy je lze případně skladovat (U). Tedy v jakém období můžete zakoupit místní produkci a uvařit si z ní skvělé jídlo. Následuje seznam letních druhů zeleniny a ovoce, které jsou v receptech nejvíce používané. Ke všem jsou připojené základní informace o obsahu vitamínů a minerálů, jejich využití v kuchyni a také rady, jak je doma skladovat, aby vám vydržely co nejdéle čerstvé.

Jak už samotný název napovídá, kuchařka je zaměřená na recepty, které vychází z místních sezónních surovin pro letní období, nebo k létu prostě tak nějak patří. Mnoho jídel lze ale samozřejmě připravit i po zbytek roku. Nicméně léto je hlavním jmenovatelem, proto tu na každý den pro období „červen - červenec - srpen" najdete jeden recept.

Jídla jsou rozdělená do různých kategorií – od Snídaní, přes Hlavní jídla či Na cesty, až po Dezerty nebo návody na přípravu domácích Surovin. Mnoho receptů nelze zařadit jen do jedné kategorie, proto jich najdete u některých jídel uvedených i více.

Všechny recepty v knize jsou označené štítky Whole30, Paleo, Primal či Low Carb podle toho, jakému stravovacímu stylu vyhovují. Pokud vám tyto názvy nic neříkají, nakoukněte na str. 12, kde najdete základní vysvětlení. Ale ať už jsou recepty označené jakkoliv, všechny jsou přirozeně bezlepkové, bez použití obilovin, luštěnin, přidaného cukru, chemie a různých aditiv a z velké části i bez mléčných výrobků.

Každý recept jsem doplnila informacemi, které by vám měly usnadnit výběr jídla a jeho samotnou přípravu. Kromě počtu porcí, přibližné časové náročnosti tu najdete i orientační kalorické hodnoty na 1 porci včetně obsahu sacharidů, tuků a bílkovin. Tyto údaje berte samozřejmě trošku 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 maker je hodně závislý na konkrétních použitých surovinách, jejich kvalitě, zralosti a tak dále.

K většině používaných surovin jsem doplnila dvojí dávkování, jak gramáže, tak i množství na lžíce, lžičky, hrsti a podobně. To by mělo vaření usnadnit i těm, kteří doma nemají váhu. I když pro některé recepty (zejména dezerty) to považuji za nezbytnou pomůcku. U zeleniny a masa je uvedena čistá gramáž, tedy množství po očištění surovin.

Ke každému jídlu jsem připojila i svou osobní poznámku nebo tip, který by vám měl pomoci s jeho výběrem či přípravou.

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

Na viděnou v kuchyni a přeji dobrou chuť.



## Whole30

Krátkodobý (30 a více dní) striktní stravovací program určený k nutričnímu restartu organismu. Jeho cílem je skoncování s nezdravými stravovacími návyky, obnovení zdravého metabolismu, ozdravení zažívacího traktu a srovnání imunitního systému. Pravidla jsou postavená na zásadách palea (s drobnými odchylkami), navíc jsou ale vyloučené i všechny pokrmy (byť z povolených surovin), které vyvolávají nezdravou psychologickou reakci (například dezerty a paleo pečivo). Více informací najdete na oficiálním webu www.whole30.com, popřípadě u mě na stránkách paleosnadno.cz/whole-30/. Skvělým průvodcem programem jsou pak knihy Jídlo na prvním místě a Whole30, které najdete ve všech větších knihkupectvích či přímo u nakladatelství Melvil (www.melvil.cz).

## Paleo

Stravovací zásady a další principy inspirované způsobem života našich prapředků. Jedná se o změnu v přístupu ke způsobu stravování a obecně životnímu stylu. Paleo se vyhýbá obilovinám, luštěninám, mléčným a nekvalitním průmyslově zpracovaným výrobkům. Hranice palea jsou poměrně měkké a každý autor je vnímá trošku jinak. Proto nelze naprosto jednoznačně doporučit jediný zaručený zdroj informací. Obecné zásady lze ale získat například na thepaleodiet.com, v českém jazyce pak na blog.paleo-doupe.cz/co-je-paleo/.

## Primal

Zjednodušeně lze říct, že se jedná o benevolentnější paleo se zařazením některých surovin, jako jsou například tučné mléčné výrobky. Více informací najdete na stránkách autora programu Marka Sissona www.marksdailyapple.com, v českém jazyce pak v jeho knize Primal Blueprint od nakladatelství Blue Vision (bluevision.cz/primal-blueprint/)

## Low Carb

Všechny výše uvedené stravovací směry by se v porovnání s konvenčním způsobem výživy daly označit jako Low Carb, tedy nízkosacharidové. Záleží ale velmi na tom, jak to konkrétně vnímáte vy. Někdo se drží pod maximální hranicí 20 g sacharidů za den pro dosažení nutriční ketózy, jiný si se stejným cílem povolí celkem 50 g, ostatní hranici pro Low Carb vnímají až někde u 150 g sacharidů za den. Nicméně v knize jsou takto označené recepty, kdy se množství sacharidů na 1 porci pohybuje přibližně do 20 g.

Všechny recepty jsou Primal a samozřejmě bez lepku. Pokud se stravujete striktně podle určitých pravidel, nemusíte procházet jednotlivá jídla a kontrolovat zda odpovídají právě vašemu stravovacímu stylu. Na konci kuchařky najdete přehledný seznam receptů seřazených podle jednotlivých stylů v následujících kategoriích:

- Seznam Whole30 receptů
- Seznam Paleo receptů
- Seznam Low Carb receptů

# Legenda k receptům


Celkový čas na přípravu a vaření


Počet porcí


Kalorická hodnota (většinou na 1 porci)


Stravovací styl


Kategorie receptů


Makroživiny v gramech (sacharidy, tuky, bílkoviny)

# Dostupnost místních surovin během roku

| Zelenina / Měsíc | Leden | Únor | Březen | Duben | Květen | Červen | Červenec | Srpen | Září | Říjen | Listopad | Prosinec |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Batáty | U | U | U | U | U | | | S | S | U | U | U |
| Brokolice | | | | | | S | S | S | S | S | U | |
| Celer bulva | U | U | U | U | U | U | S | S | S | S | U | U |
| Celer řapíkatý | | | | | | | S | S | S | S | S | |
| Cibule | U | U | U | U | S | S | S | S | S | U | U | U |
| Cuketa | | | | | | S | S | S | S | U | U | U |
| Čekanka | | | | | | | | | S | S | U | |
| Česnek | U | U | U | U | U | S | S | S | U | U | U | U |
| Dýně | U | U | | | | | S | S | S | S | U | U |
| Fazole lusky | | | | | | S | S | S | S | | | |
| Fenykl | | | | | | | | S | S | S | U | |
| Chřest | | | | | S | S | | | | | | |
| Jarní cibulka | | S | S | S | S | | | | | | | |
| Kapusta | U | U | U | | | S | S | S | S | S | S | S |
| Kapusta růžičková | S | S | S | U | | | | S | S | S | S | S |
| Kaštany jedlé | U | | | | | | | | S | S | U | U |
| Kedlubna | | | | | S | S | S | S | S | S | U | U |
| Křen | U | | | | | | | | S | S | U | U |
| Květák | | | | | S | S | S | S | S | S | U | |
| Lilek | | | | | | | S | S | S | S | U | |
| Medvědí česnek | | | | S | S | S | | | | | | |
| Mrkev | U | U | U | U | U | S | S | S | S | S | U | U |
| Okurky | | | | | | S | S | S | U | | | |
| Paprika | | | | | | | S | S | S | S | | |
| Pastiňák | U | U | U | U | | | | | S | S | U | U |
| Patizón | | | | | | | | S | S | S | U | U |
| Petržel | U | U | U | U | U | | | | S | S | U | U |
| Polníček | S | S | | | | | | S | S | S | S | S |
| Pórek | U | U | U | U | U | U | S | S | S | S | S | U |
| Rajčata | | | | | | S | S | S | S | U | U | |
| Rebarbora | | | | S | S | S | | | | | | |
| Ředkev | U | | | | | | | S | S | S | U | U |
| Ředkvičky | | | | S | S | S | S | S | S | S | U | |
| Řepa | U | U | U | U | U | S | S | S | S | S | U | U |
| Řeřicha | S | S | S | S | S | S | S | S | S | S | S | S |
| Salát | | | | | S | S | S | S | S | S | | |
| Špenát | | | | | S | S | S | S | S | S | S | |
| Tuřín | U | U | | | | | | | S | S | S | U |
| Zelí | U | U | U | | | S | S | S | S | S | S | U |
| Zelí čínské | U | U | | | | | | S | S | S | U | U |

| Ovoce / Měsíc | Leden | Únor | Březen | Duben | Květen | Červen | Červenec | Srpen | Září | Říjen | Listopad | Prosinec |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Angrešt | | | | | | S | S | S | | | | |
| Broskve | | | | | | | S | S | S | S | | |
| Hroznové víno | | | | | | | | S | S | S | | |
| Hrušky letní | | | | | | | S | S | | | | |
| Hrušky zimní | U | U | | | | | | | S | S | U | U |
| Jablka letní | | | | | | | S | S | | | | |
| Jablka zimní | U | U | U | U | | | | | S | S | U | U |
| Jahody | | | | | S | S | S | S | S | | | |
| Meruňky | | | | | | | S | S | | | | |
| Ostružiny | | | | | | | | S | S | S | | |
| Rybíz | | | | | | | S | S | | | | |
| Švestky | | | | | | | S | S | S | S | | |
| Třešně | | | | | | S | S | | | | | |

# Legenda

| | |
|---|---|
| S | Doba sklizně |
| U | Možnost zakoupení místní produkce z uskladněných zásob |
| | Výchozí období pro letní kuchařku |
| | Nedostupnost místní produkce |



# Použité základní letní suroviny



Obsah

# Cibule

Cibule je hojně používaná při vaření jako zelenina či koření. Používají se její cibule, oloupané od vrchních suchých vrstev, nebo i její nať (jarní a lahůdková cibulka).

Syrová cibule má pálivou chuť a používá se například jako příloha k masu či uzeninám, často v kombinaci s hořčicí. Vařená či orestovaná cibule se používá jako základ do různých gulášů a omáček, zeleninových polévek, dušeného špenátu a zelí. Samotná osmažená cibulka s tukem se používá například k ochucení různých pyré a dalších pokrmů.

Při loupání, krájení či smažení cibule se z ní uvolňuje dráždivá slzotvorná látka, která při styku s vodou (například v oku) hydrolyzuje na propanol, kyselinu sírovou a sirovodík. Existuje mnoho návodů, jak pálení očí při krájení cibule předejít – například krájení cibule pod vodou či průběžné vlhčení cibule během krájení, nošení ochranných brýlí či kontaktních čoček, použití co nejostřejšího nože, vložení kousku chleba do úst při jejím krájení atd.

Z lékařského hlediska je hlavní užití cibule při nechutenství, arterioskleróze, potížích zažívání, vysokém krevním tlaku, zánětech ústní dutiny a hltanu. V lidovém léčitelství je ve výčtu ještě astma, zánět močového měchýře, nepravidelnost v menstruaci, cukrovka, řešení zácpy a ošetření bodnutí hmyzem.



Hlavní sezóna sklizně cibule je u nás **od května do září**. Na jaře se objevuje jarní cibulka, později pak cibule lahůdková, které jsou ceněné zejména pro jejich zelenou šťavnatou nať. Koncem léta a na podzim lze zakoupit čerstvou sklizeň, po celý rok je ale dostupná cibule z místních uskladněných zásob.

V obchodech a na tržištích se běžně setkáte s různými odrůdami cibule – od výše jmenovaných po obří salátové, šalotku, až po červenou a bílou cibuli. Každá má v kuchyni své místo, podle konkrétního receptu a požadované chuti či jejích vlastností. Cibule vydrží nejdéle uchovaná v suchu, chladu a tmě. Proto ji doma po zakoupení uložte do spíže či lednice, kde vydrží i několik týdnů.

Cibule kromě křemíku, draslíku a dusíkatých látek obsahuje éterické oleje s obsahem síry (podle jejího množství jsou cibule ostré, středně ostré a sladké chuti), poměrně hodně vitamínu B1 a B2, méně pak vitamínu C. Ten se vyskytuje spíše v nati, společně s provitamínem A.



# Okurky

Známe dva základní druhy okurek, dlouhé a štíhlé s hladkou slupkou (salátové) a kratší, silnější s bradavičnatou slupkou (polní). Pokud se polní okurky nenechají dorůst a sklízejí se o velikosti 7 - 10 cm, jsou z nich velmi žádané nakládačky. Salátové okurky mají oproti polním výhodu v menších a méně tuhých semenech a také v tom, že nehořknou.

Okurky se v našem podnebném pásmu (mimo skleníky) sklízí **od června do srpna**, s velmi krátkou dobou uskladnění. Okurky se skvěle hodí do salátů či zeleninových obloh, dá se z nich připravit studená letní polévka. Špatně neuděláte ani jejich přidáním do stir-fry směsí, kde se krátce a zprudka orestují. Okurky vydrží v lednici několik dní. Nejlépe se jim daří v poličce určené pro zeleninu při teplotě okolo 8°C, ideálně ještě zabalené, aby nevysychaly. Díky jejich vysokému obsahu vody je nutné si dát pozor na mráz, ten okurky nenávratně poničí.

Ze 100 g okurky získá lidské tělo 8 mg vitamínu C. Okurky jsou také bohaté na minerální látky, jinak z 90 - 96 % obsahují vodu. Díky velkému množství draslíku dokáží zcela přirozeným způsobem odvodňovat organismus. Jsou vhodnou zeleninou pro osoby trpící dnou nebo revmatismem, dobře působí na krevní oběh.



# Papriky

Papriky patří do čeledi lilkovitých, stejně jako rajčata nebo brambory. Odrůd je nepřeberné množství. Liší se od sebe nejen barvou (od zelené, přes žlutou, červenou až po malinově rudou), ale také tvarem a velikostí. Ty malé bývají většinou pekelně pálivé (chilli).

Papriky se v místních podmínkách sklízí **od července do října**, bez možnosti delšího uskladnění. Své místo v kuchyni najdou nejen zasyrova v různých salátech, ale také jako základ různých dušených či restovaných směsí, v neposlední řadě také ve formě sušené jako koření (sladká či pálivá paprika, nebo chilli). Papriky doma uchovávejte při teplotách mezi 10 až 18 °C, ideálně zabalené do sáčku, aby nedocházelo k jejich vysychání.

Papriky jsou mimořádně bohaté na vitamín C, některé druhy dokonce více než citrusové plody. Obsahují také vitamín P neboli rutin, který pozitivně zlepšuje křehkost krevních kapilár a také pružnost i propustnost cévní stěny. Za zmínku dále určitě stojí vysoký obsah vitamínu A, E a takřka všech vitamínů skupiny B, z minerálních látek pak vápník, draslík, hořčík, fosfor, síra, železo, mangan a měď.



# Salát

Mezi saláty lze řadit mnoho zástupců listové zeleniny. Od klasického hlávkového salátu, přes ledový, dubový, lollo biondo, až po římský, čekanku či polníček. A ani to není zdaleka všechno, existuje okolo 200 různých odrůd. Jejich velkou výhodou je variabilita a univerzální využití. Dají se jíst jako hlavní jídlo i příloha, krásně nám ozdobí talíř a některé druhy lze i tepelně upravit (například římský salát, mangold, čekanku, rukolu a štěrbák).

Hlavní sezónou pro čerstvé místní saláty je období **od května do října**. Některé menší druhy lze ale pěstovat po celý rok doma v truhlíku (například řeřichu či rukolu). Saláty mají poměrně krátkou dobu skladovatelnosti. Například dubáček je nutné spotřebovat bezprostředně po nákupu, oproti tomu salát ledový vydrží zabalený v lednici i dva týdny. Saláty se před uložením neomývají, vodou se oplachují až těsně před zpracováním. Pokud chcete salátu co nejvíce prodloužit trvanlivost, vložte ho do mísy, zakryjte navlhčenou papírovou utěrkou a uložte do lednice. Takto má salát zajištěnou potřebnou vlhkost, ale zároveň může dýchat.



Jednotlivé druhy listových salátů se od sebe liší co do obsahu vitamínů a minerálů. Nejčastěji je zastoupený vitamín C, K, vitamíny skupiny B, provitamín A, draslík a hořčík. Vzhledem ke konzumovanému množství (většinou jich sníte jen do 50 g), nemají listové saláty nijak velkou výživovou hodnotu. To, co je ale činí zajímavými, je obsah kyseliny listové a vlákniny. Proto bychom je měli do stravy zařazovat co nejčastěji.

# Zelí hlávkové

Hlávkové zelí je košťálová zelenina blízce příbuzná kapustě, od které se liší strukturou listů. Jednotlivé druhy zelí se pak ještě liší barvou (bílé, červené, fialové) a tvarem (kulaté a špičaté). Kromě hlávkového zelí jsou jako zelenina využívány také zelí pekingské a čínské, které jsou ale již samostatnými druhy. Hlávkové zelí (zejména to rané) se syrové skvěle hodí do salátů, vařené nebo kysané zelí slouží jako příloha či základ mnoha pokrmů (zelňačka, segedínský guláš, boršč, bigos atd.)

Místní zelí se sklízí **od června do listopadu**, s možností uskladnění (a tedy i zakoupení) až do jara následujícího roku. Při nákupu vybírejte nepoškozené uzavřené hlávky, které jsou na dotek pevné. Pružnější jsou křehké hlávky raného zelí či zelí špičatá. Nikdy ale nekupujte zelí, které je povadlé a na omak měkké. Ovadlé horní listy nevadí, chrání ty uložené hlouběji. Zelí skladujte v dolní části lednice, kde vydrží bez problému řadu dní.

Syrové zelí obsahuje vitamíny A, B1, B2, C, K, U (fytochinon), draslík, hořčík, sodík, vápník, železo, fosfor, zinek, měď a jiné. Dále se v zelí nachází cholin, inulin, organické kyseliny a mnoho dalších užitečných látek. Zelí se nedoporučuje konzumovat při poruchách štítné žlázy, protože látky v něm obsažené zpomalují vstřebávání jódu. To ostatně platí pro všechny druhy košťálové zeleniny.





Obsah




# Snídaně



Obsah

75 minut
4 porce
610 kcal na 1 porci
Whole30, Paleo, Primal
Snídaně, Hlavní jídla
39g S – 38g T – 31g B na 1 porci

# Mexická snídaňová pánev

**Ve dnech, kdy není nutné ráno pospíchat, si udělejte čas na pořádnou snídani, která je plná barev a chutí. Pro ušetření času si můžete masovou směs připravit předem, ráno ji jen na pánvi ohřát a zapéct s vejci.**

## Suroviny

300 g mletého hovězího masa
200 g cibule (2 velké)
100 g papriky (1 střední)
10 g česneku (2 větší stroužky)
5 g římského kmínu (1 vrchovatá lžička)
5 g uzené papriky (1 plná lžička)
25 g rajského protlaku (1 vrchovatá lžíce)
400 g batátů (1 velký)
40 g sádla, ghee nebo kokosového oleje (3 lžíce tekutého tuku nebo 2 vrchovaté)
4 vejce
300 g rajčat (2 velká)
240 g avokáda (2 kusy)
50 g jarní cibulky (2 větší)
2 hrsti lístků čerstvého koriandru
chilli paprička (volitelně)
sůl
pepř

## Postup přípravy

Nahřejte si velkou pánev na vyšší střední stupeň a pak na ní nechte rozpustit tuk. V něm za častého promíchání osmahněte do růžova nadrobno nakrájenou cibuli. Jakmile začne zlátnout, přidejte k ní mleté hovězí maso a pomocí měchačky ho rozdrobte na co nejmenší kousíčky. Směs osolte a opepřete.

Jakmile se vysmahne veškerá tekutina, kterou pustilo osolené maso a cibule, teplotu mírně stáhněte a do pánve přidejte na kostičky nakrájenou papriku. Nechte pár minut orestovat. Přimíchejte drcený česnek. Jakmile se rozvoní, přisypte do pánve koření a za stálého míchání ho krátce osmahněte. Nakonec přidejte rajský protlak a také nechte chvíli orestovat.

Obsah pánve zalijte malým množstvím vody, pánev zakryjte a teplotu stáhněte na minimum. Nechte dusit za občasného promíchání cca 30 minut, aby se chutě krásně propojily a maso změklo. Pak do pánve přidejte na kostičky nakrájený oloupaný batát a nechte zakryté dusit dalších 5-10 minut.

Jakmile jsou batáty měkké, udělejte ve směsi 4 důlky. Do nich rozklepněte vejce, zvyšte mírně teplotu pod pánví a nechte ztuhnout bílek (žloutek by měl zůstat krásně tekutý, proto již pánev nezakrývejte).

Podávejte teplé, doplněné o nakrájená čerstvá rajčata a avokádo, vše posypané lístky čerstvého koriandru, na kolečka nakrájenou lahůdkovou cibulkou a podle chuti i chilli papričkou.

*I když se nejedná o vyloženě autentický mexický recept, je touto kuchyní hodně inspirovaný.*







# Snídaně

Obsah


Hlavní jídla



Obsah

70 minut
4 porce
700 kcal na 1 porci
Whole30, Paleo, Primal
Hlavní jídla
42g S – 41g T – 39g B na 1 porci

# Batátové curry

**Curry v jakékoliv podobě zbožňuju! Pokud to máte také tak, určitě tento recept nepřecházejte bez povšimnutí. Slibuju vám, že se do něj zamilujete. Sladkost mrkve a batátů tvoří s jemně navinulou chutí rajčat a paprik skvělou kombinaci, která se vzájemně ideálně doplňuje. Pokud vše podtrhnete pikantností chilli papriček, kyselostí limetky a čerstvým koriandrem, vaši strávníci si budou mlaskat blahem.**

## Suroviny

2 kuřecí prsa (400 g)
1 větší cibule (100 g)
2 lžíce kokosového oleje (25 g)
2 střední mrkve (150 g)
2 červené papriky (200 g)
2 větší stroužky česneku (10 g)
3 cm oloupaného čerstvého zázvoru (15 g)
1 plná lžička římského kmínu (5 g)
1 plná lžička mletého koriandru (5 g)
½ lžičky semínek černé hořčice (3 g)
½ lžičky semínek žluté hořčice (3 g)
2 lžíce rajčatového protlaku (40 g)
6 velkých rajčat (600 g) nebo 1 ½ konzervy loupaných rajčat
1 velký batát (400 g)

## Postup přípravy

Nakrájejte si na nudličky cibuli. Oloupanou mrkev nastrouhejte pomocí speciální škrabky na nudličky julienne. Pokud jste v kuchyni zručnější, zvládnete to i pomocí obyčejného ostrého nože, anebo to vyřešte prostým nakrouháním obyčejnou škrabkou

Oloupejte si rajčata (pokud používáte rajčata z konzervy, tento krok přeskočte). Přiveďte k varu vodu, do ní ponořte na 5 minut rajčata nakrojená mírně do kříže. Pak je slijte a šokově je zchlaďte v ledové vodě. Díky tomu vám půjde slupka krásně stáhnout. Kromě slupky odstraňte i tuhou část od stopky. Oloupaná rajčata nakrájejte na kostičky a dejte zatím stranou.
Ve větším hrnci si rozehřejte na střední teplotu kokosový olej. Na něm nechte zesklovatět cibulku. Pak přihoďte nakrouhanou mrkev, mírně osolte a společně restujte 5 minut.

2 a půl hrnku kokosového mléka (600 ml)
sůl
pepř
1 limetka
1 chilli paprička
2 hrsti lístků čerstvého koriandru

Nakrájejte si omytou papriku na nudličky. Přihoďte ji do hrnce a společně restujte dalších 10 minut.

Jakmile je zelenina měkčí, přidejte rozdrcený česnek, nadrobno nasekaný zázvor a všechno koření. Nechte pár minut za častého míchání orestovat a uvolnit všechnu vůni. Nakonec přidejte rajčatový protlak a krátce osmahněte.

Do hrnce přisypte oloupaná rajčata a vše zalijte kokosovým mlékem. Vařte zakryté 15 minut.

Mezitím si nakrájejte kuřecí maso na nudličky a oloupané batáty na kostky (cca 2 x 2 cm).

Nevyděste se množstvím použitých ingrediencí. Trocha toho shánění za to stojí, věřte mi.

Po 15 minutách mírného varu do hrnce přidejte kuřecí maso a batáty. Vařte společně zakryté 10 minut (dokud batáty nezměknou a nezahustí mírně omáčku).

Hotové curry dosolte a opepřete podle chuti. Podávejte posypané lístky koriandru, kousky čerstvé chilli papričky a čtvrtkou limetky na dochucení. Pokud máte chuť, můžete curry doplnit i květákovou rýží.





Obsah





# Hlavní jídla

Obsah

20 minut
2 porce
740 kcal na 1 porci
Whole30, Paleo, Primal
Hlavní jídla
23g S – 57g T – 36g B na 1 porci

# Játrová pikantní směs

**Játrům, s jejich výraznou chutí, „sluší" různá výrazná koření a pikantní tóny. Nebojte se proto při jejich přípravě sáhnout i na ty druhy koření a bylinek, které jinak moc nepoužíváte.**

## Suroviny

100 g špeku nebo prorostlé slaniny
250 g vepřových jater
200 g cukety (1 střední)
200 g papriky (1 větší nebo více menších různých barev)
100 g cibule (1 velká)
2 stroužky česneku
1 chilli paprička
40 g rajského protlaku (2 lžíce)
1 lžička uzené papriky
sůl
pepř

## Postup přípravy

Špek nebo slaninu nakrájejte na malé kostičky a dejte rozpustit na středně vyhřátou suchou pánev. Jakmile špek pustí tuk a kostičky se vypečou do křupava, zvedněte mírně teplotu a do pánve přidejte očištěná játra nakrájená na tenké nudličky.

Krátce osmahněte. Občas obsah pánve trošku promíchejte, aby se maso opeklo ze všech stran. Nemíchejte ale příliš zběsile, dejte masu čas se opéct. Jakmile je maso zatažené, vyberte ho spolu s kostičkami opečeného špeku z pánve a dejte zatím stranou zakryté odpočívat.

Pod pánví opět snižte teplotu na střední plamen. Pokud vám v ní zůstalo jen málo tuku, můžete přidat trošku sádla.

V pánvi orestujte cibuli nakrájenou na tenké nudličky, po chvíli přidejte cuketu nakrájenou na tenčí půlkolečka (včetně slupky) a papriku na proužky. Za častého míchání zeleninu orestujte do poloměkka – měla by zůstat příjemně na skus (tzv. „al dente"), nechceme z ní udělat kaši.

K zelenině přidejte rozdrcené stroužky česneku a krátce osmahněte. Přisypte chilli papričku zbavenou semínek a nakrájenou na tenká kolečka, uzenou papriku, sůl a pepř. Za stálého míchání nechte koření hezky rozvonět. Nakonec přidejte rajský protlak, promíchejte a chvíli orestujte.

Do hotové zeleninové směsi přisypte orestovaná játra a nechte krátce prohřát.

Játrovou směs podávejte s přílohou podle vaší volby – skvěle se hodí pečené batáty, květáková „rýže", nebo zeleninové placky. Na talíři posypte nadrobno nakrájenou jarní cibulkou nebo čerstvými bylinkami.

*Tahle směs většinou chutná i těm, kteří jinak játra moc nemusí.*







# Hlavní jídla

Obsah

25 minut
2 porce
420 kcal na 1 porci
Whole30, Paleo, Primal, Low Carb
Hlavní jídla, Snacky, Na cesty
8g S – 24g T – 44g B na 1 porci

# Pečené kuřecí stripsy

**Kdo by neměl rád řízky. Osobně je mám nejraději v podobě stripsů, tedy masa nakrájeného na proužky, a místo smažení hezky do křupava upečené v troubě.**

## Suroviny

300 g kuřecích prsou
60 g mandlové mouky (3 vrchovaté lžíce)
15 g sezamu (3 vrchovaté lžičky)
2 g sladké papriky (1 zarovnaná lžička)
2 g drceného kmínu (1 zarovnaná lžička)
1 bílek
sůl
pepř




## Postup přípravy

Kuřecí maso nakrájejte na nudličky široké 1-2 cm.

Promíchejte mandlovou mouku se sezamem a kořením. Našlehejte si bílek se špetkou soli a pepře.

Namočte každý kuřecí kousek do našlehaného bílku a pak přitisknutím ze všech stran obalte v mandlové směsi. Obalené stripsy vyskládejte na plech vyložený pečícím papírem a pečte cca 15 minut v předem vyhřáté troubě na 200°C.

Podávejte doplněné o bohatou zeleninovou přílohu, skvěle se hodí kaše či pyré, popřípadě pečené zeleninové hranolky. Na namáčení hostům nabídněte různé ochucené dipy a majonézy.



# Hlavní jídla

Obsah

10 minut
2 porce
660 kcal na 1 porci
Whole30, Paleo, Primal
Hlavní jídla
23g S – 47g T – 40g B na 1 porci

# Steak z tuňáka s rajčaty a avokádem

*Slovo steak tu má své opodstatnění – tuňák rychle připravený na pánvi nebo na grilu se chutí i konzistencí opravdu klasickému steaku velmi blíží.*

**Čerstvý tuňák bohužel nebývá běžnou položkou v českých obchodech. Pokud ale máte alespoň občas možnost tento „poklad" sehnat, určitě neváhejte a vyzkoušejte ho. Překvapivě tuňák chutná i těm, kteří jinak ryby moc nemusí. V kombinaci se svěží chutí čerstvého salátu z rajčat, avokáda a bazalky se jedná o jedinečné letní jídlo.**

## Suroviny

2 plátky čerstvého tuňáka vysoké přibližně 3 cm (300 g)
4 hrsti rajčat (400 g)
2 avokáda (260 g)
1 limetka
2 hrsti čerstvé bazalky
3 lžíce extra panenského olivového oleje (40 g)
sůl
pepř
1 čerstvá chilli paprička

## Postup přípravy

Plátky tuňáka z obou stran potřete olivovým olejem, osolte, opepřete a zatím dejte stranou odpočívat.

Nakrájejte omytá rajčata na větší kostky. Avokádo rozřízněte napůl, vyndejte pecku, pomocí lžíce vydlabejte dužinu a nakrájejte.

Rozehřejte si na vyšší teplotu nepřilnavou grilovací pánev nebo gril. Jakmile je pánev horká, umístěte na ní plátky tuňáka a opečte ho zprudka z obou stran. Stačí 1 minuta z každé strany. Tuňák by měl uvnitř zůstat mírně syrový, jinak bude maso příliš suché. Obdobně postupujte i u grilu.

Hotový tuňákový steak položte na talíři na nakrájená rajčata a avokádo, polijte lžící olivového oleje, posypte nakrájenou chilli papričkou a natrhanými lístky bazalky, doplňte půlkou limetky a ihned podávejte.

# Hlavní jídla



Obsah



# Saláty


Obsah

25 minut
2 porce
750 kcal na 1 porci
Whole30, Paleo, Primal, Low Carb
Saláty, Hlavní jídla
16g S – 60g T – 40g B na 1 porci

# Salát s lososovými nugetami

*Nemusíte mít strach, že se losos vysuší. Naopak zůstane krásně šťavnatý.*

**Zeleninové saláty jsou v horkém letním počasí ideální volbou. Jenže samotné vás na dlouho nezasytí. Pokud je ale doplníte kousky ryby a domácí majonézou, máte na pár hodin vystaráno.**

## Suroviny

300 g lososa (filety bez kůže)
40 g mandlové mouky nebo drcených mandlí (3 lžíce)
10 g semínek bílého sezamu (2 lžičky)
2 g sladké papriky (1 zarovnaná lžička)
2 g drceného kmínu (1 zarovnaná lžička)
sůl
pepř
200 g ledového salátu (1/2 menší hlávky)
200 g rajčat (2 velká nebo 2 hrsti cherry)
100 g papriky (1 střední kus)
60 g domácí majonézy (2 vrchovaté lžíce)
20 g hořčice (2 lžičky)
10 ml balsamica (2 lžičky)

## Postup přípravy

Smíchejte dohromady mandlovou mouku, sezamová semínka, koření, sůl a pepř. Ve směsi obalte na kostky nakrájeného lososa. Nejlépe vám to půjde v sáčku, kam nasypete rybu i obalovací směs a mírně protřepete. Stejně dobře vám ale poslouží i hluboký talíř či miska, kde vše promícháte.

Obalené lososové nugety vyskládejte na plech vyložený pečícím papírem a dejte péct do předem vyhřáté trouby na 200°C na 15-20 minut.

Mezitím, co se ryba peče, si připravte salát a zálivku. Omytou zeleninu nakrájejte na kostičky. Majonézu promíchejte s hořčicí a balsamicem. Pokud nechcete používat majonézu, nahraďte ji cca 4 lžícemi olivového oleje a s ostatními ingrediencemi protřepejte v malé uzavíratelné nádobě.

Upečené nugety podávejte na zeleninovém salátu a doplňte ochucenou majonézou nebo zálivkou.



# Saláty

Obsah


Dezerty



Obsah

3 hodiny
4 porce
65 kcal na 1 porci (1/4 plechu)
Paleo, Primal, Low Carb
Dezerty, Snacky, Na cesty, Suroviny
10g S – 3g T – 1g B na 1 porci

# Jahodové plátky

**Během vrcholné sezóny občas bývá tolik jahod, že je ani nestíháte jíst. Co potom s nimi? Kromě zamražení je můžete i usušit na tenké plátky. V dobře uzavřené nádobě vám vydrží i několik týdnů.**

## Suroviny

500 g omytých jahod bez stopky
šťáva z půlky citrónu (15 g)
necelá lžička kokosového oleje (10 g)
vanilková semínka z půlky lusku

## Postup přípravy

Omyté jahody zbavené stopek si rozmixujte dohladka s citrónovou šťávou a semínky z půlky vanilkového lusku.

Plech vyložený pečícím papírem si jemně potřete kokosovým olejem. Stačí opravdu jen slabounká vrstvička, aby se usušený plát nakonec lépe z papíru odlepoval.

Na omaštěný pečící papír vylejte jahodovou hmotu a rozetřete na rovnoměrně vysokou placku (směs vyjde na 1 plech o rozměrech 40 x 35 cm)

Takto připravenou jahodovou směs vložte do trouby a sušte na 100°C 2-3 hodiny. Během této doby mějte ve dveřích trouby vloženou měchačku, aby mohla odcházet vlhkost. V poslední hodině jahodový plát průběžně kontrolujte, aby se od krajů nepřesušil a nezačal se lámat (i když tyhle kousíčky jsou také moc dobré.

Pokud vaše trouba peče v některé části více, alespoň jednou v ní plech otočte. Ty části plátu, které již jsou hotové, můžete pomocí ostrého nože nebo nůžek odstřihnout (včetně papíru)

a zbytek ještě vrátit do trouby. Výsledkem by měly být nepřesušené, ohebné, nelámavé ovocné plátky. Neřiďte se jejich povrchem, ale spíše spodní stranou. Ta by měla jít snadno odlepit z papíru a být ještě trošku lepkavá.

Stejným způsobem můžete zpracovat i další druhy ovoce.

Přesná doba sušení záleží na konkrétní troubě, jejím výkonu a možnosti nastavení nízké teploty. Ideální je dosáhnout teploty 80-120°C a tomu přizpůsobit i dobu sušení.

Usušené plátky opatrně sloupněte z pečícího papíru a nastříhejte pomocí nůžek na proužky či jiné tvary. Nejlépe se uchovávají smotané do ruliček. Aby se zabránilo slepení, usušené jahodové pláty položte na čistý pečící papír, pak nůžkami nastříhejte na dlouhé proužky (včetně papíru) a zamotejte. Zavažte provázkem, aby se ruličky nerozvinovaly. Uchovávejte v dobře těsnící uzavřené nádobě.

Ovocná „kůže" se skvěle hodí jako zdravé mlsání či snack na cesty, nebo jako surovina na výrobu dezertů.





Obsah



# Dezerty



5 minut
2 porce
530 kcal na 1 porci
Paleo, Primal
Dezerty
33g S – 42g T – 6g B na 1 porci

# Letní ovocný salát

**Na první pohled až směšně jednoduchý recept vás příjemně překvapí. Jednotlivé chutě se totiž skvěle doplňují – kyselost letních odrůd jablka a hrušky, doplněná o sladkost banánu, podtržená křupavostí oříšků.**

## Suroviny

1 letní hruška (130 g bez jádřince)
1 letní jablko (130 g bez jádřince)
1 oloupaný banán (130 g)
30 g pekanů nebo vlašských ořechů
200 ml kokosové šlehačky
(recept na str. 288)
1 jahoda
lístky máty

## Postup přípravy

Ovoce nakrájejte na kostičky a smíchejte s perfektně vychlazenou kokosovou šlehačkou.

Oříšky můžete předem pár minut na 180°C opražit v troubě, lépe se tak zvýrazní jejich chuť. Dobře je ale hlídejte, aby se nespálily, snadno totiž potom zhořknou.

Ovocný salát podávejte perfektně vychlazený, posypaný oříšky, ozdobený nakrájenou jahodou a pár lístky máty.

Uchovávejte maximálně do druhého dne.

Dokonale vychlazený salát vám poskytne snadnou a rychlou možnost letního osvěžení.



# Dezerty

Obsah

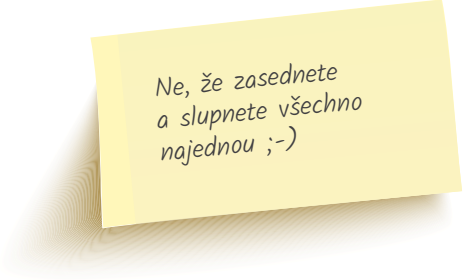
75 minut
4 porce
270 kcal na 1 porci
Paleo, Primal, Low Carb
Dezerty, Snacky
12g S – 24g T – 6g B na 1 porci

# Máslové bonbóny

**Tohle nejsou bonbóny v pravém slova smyslu, ani to máslo není pravým máslem. Spíš se jedná o malé energetické „bomby" z kešu ořechů a kakaových bobů.**

## Suroviny

120 g kešu (4 hrstičky)
40 g kakaového másla
1 větší čerstvá datle bez pecky (15 g)
špetka drcených nepražených kakaových bobů nebo mleté kávy




## Postup přípravy

Ve vhodném mixéru na drcení menšího množství ořechů nebo v elektrickém mlýnku na kávu rozmixujte dohladka kešu. Mixér občas vypněte (ať se vám nezavaří motor), seškrábněte hmotu ze stran a pokračujte, dokud z ořechů nebude zcela hladká hmota, tzv. ořechové máslo. Tento krok lze případně vynechat nahrazením za kupované kešu máslo, nicméně cenově vás to vyjde mnohem dráž.

Na nízkou teplotu si rozehřejte kakaové máslo a přilijte ke kešu máslu. Přidejte pokrájenou datli a rozmixujte.

Dno vhodných formiček (ideálně silikonové na čokoládu nebo tvořítka na led) posypte jemně drcenými kakaovými boby nebo mletou kávou. Naplňte kešu směsí a dejte cca na 1 hodinu do mrazáku.

Pokud budete bonbónky uchovávat v mrazáku, nechte je před podáváním mírně povolit při pokojové teplotě. Jinak uchovávejte v lednici a hned podávejte.



# Dezerty

Obsah



# Suroviny



Obsah

1 hodina (včetně vychlazení)
2 porce
340 kcal na 1 porci
Primal, Low Carb
Suroviny
2g S – 37g T – 1g B na 1 porci

# Domácí bylinkové máslo

**Nejedná se o recept „jak si z koupeného másla přidáním pár ingrediencí udělat bylinkové máslo". Já vám ukážu, jak si doma „utlouct" vlastní máslo ze smetany.**

## Suroviny

250 ml smetany s min. 30 % tuku bez karagenanů a ztužovačů (1 balení)
1/2 lžíce okapaných sušených rajčat (10 g) recept na str. 326
1 velký stroužek česneku (5 g)
1 hrst bylinek, např. bazalka, petrželka, libeček, pažitka (5 g)
sůl

*Navrhované ochucení másla berte jen jako inspiraci, klidně použijte jiné bylinky a další suroviny. Hrajte si :-)*

## Postup přípravy

Smetanu nalijte do stolního mixéru a mixujte asi tak 3 minuty. Konzistence by měla přejít postupně od tekutého stavu přes šlehačku do másla. Pokud jste někdy přešlehali šlehačku a ona se vám srazila, tak přesně tohoto stavu chceme nyní dosáhnout, ale ještě to posuneme dál. Většinou je požadovaný výsledný stav nejen viditelný (oddělí se tuk od podmáslí), ale i slyšitelný (mixér výrazně změní zvuk).

Jakmile se v nádobě mixéru vytvoří koule tuku a okolo máte mírně čirou tekutinu, máte hotovo. Pak stačí obsah nádoby slít přes sítko a tuk ještě mírně vymačkat pomocí ledovou vodou zchlazených rukou. Slité podmáslí není nutné vylívat, skvěle se hodí na pečení, výborné je i na pití. Výsledné máslo smíchejte s nadrobno nakrájenými okapanými sušenými rajčaty (recept na str. 326), rozdrceným česnekem, drobounce pokrájenými bylinkami a troškou soli. Dejte vychladit.

Vychlazené máslo podávejte jako doplněk k čerstvě upečenému chlebu (skvěle se hodí třeba k semínkovému, recept na str. 218). Nebo si ho zamrazte v ruličce zabalené do potravinářské fólie či pečícího papíru a nakrájené na kolečka nechte pomalu rozpustit na čerstvě ugrilovaném masu či upečené zelenině, které úžasně provoní a ochutí.




Obsah



# Obsah dle stravovacích stylů



Obsah

# Bezlepkové recepty

**Všechny recepty z kuchařky** **38-331**

# Primal recepty

**Všechny recepty z kuchařky** **38-331**

# Whole30 recepty

**Snídaně** **38**

Brokolicové muffiny 40
Frittata s kuřetem a batáty 44
Italská pečená snídaňová vejce 46
Mexická snídaně 50
Mexická snídaňová pánev 52
Pečená vaječná roláda 56
Shakshuka 58
Vepřová paštika 62

**Hlavní jídla** **66**

Batátové curry 70
Batátové placičky s lososem 74
Citrónové lososové rolky 78
Cuketové špagety s rajčatovým konfitem 82
Játrová pikantní směs 84
Kreolské kuře na zelenině 88
Křupavé kuře na rozmarýnu se zeleninou 90
Kuřecí špízy v kokosu 94
Mexická frittata 98
Mexická květáková „rýže“ 102
Mexické pečené batátové nudle 106
Mexický losos s květákovou „rýží“ 110
Kuřecí mini roládky na špízu 114
Mleté maso v kapustových listech 118
Motýlí kuře 122
Paleo „paella“ 126

Pečená mrkev s pestem a tahini dipem 130
Pečené kuřecí stripsy 134
Rybářův koláč 138
Rybí „tacos“ 140
Rychlé masové kuličky se zeleninou 142
Řecké kuře a salát, tzatziki majonéza 146
Spirálový zeleninový koláč 150
Steak z tuňáka s rajčaty a avokádem 154
„Tacos“ bůček 160
Tuňák v sezamu s asijským salátem 170
Tuňákové placičky 174
**Polévky** **178**
Brokolicová krémová polévka 180
Gazpacho 182
Limetková kuřecí polévka 186
Polévka z pečených rajčat 188
**Saláty** **190**
Brokolicový salát 192
Salát s lososovými nugetami 194
Salát s pečeným lososem 196
Salát z mladé řepy 198
Salát z pečených paprik 202
Salát z rané kapusty 204
**Přílohy a pečivo** **208**
Cukeťáky (cuketové bramboráky) 210
**Snacky** **262**
Baba ganoush 264
**Na cesty** **272**
Brokolicové karbanátky 274
Skotská křepelčí vejce 278
Sušené drcené maso 282
**Nápoje** **286**
Ledová káva 288
Melounová limonáda 292
**Suroviny** **294**
Bujón v kostce 296
Domácí majonéza 302
Guacamole 308
Konfitovaná rajčata a česnek 310
Mandlové mléko 314
Pomalu pečená panenka 318
Roastbeef 320
Slaninový džem 324
Sušená rajčata 326
Trhané maso 330

# Paleo recepty


**Snídaně** **38**

Brokolicové muffiny 40
Cibulkové lívanečky 42
Frittata s kuřetem a batáty 44
Italská pečená snídaňová vejce 46
Jahodová granola 48
Mexická snídaně 50
Mexická snídaňová pánev 52
Pečená vaječná roláda 56
Shakshuka 58
Vepřová paštika 62

**Hlavní jídla** **66**

Aglio olio e peperoncino 68
Batátové curry 70
Batátové placičky s lososem 74
Citrónové lososové rolky 78
Cuketové špagety s rajčatovým konfitem 82
Játrová pikantní směs 84
Kreolské kuře na zelenině 88
Křupavé kuře na rozmarýnu se zeleninou 90
Kuřecí špízy v kokosu 94
Lilkový tatarák 96
Mexická frittata 98
Mexická květáková „rýže“ 102
Mexické pečené batátové nudle 106
Mexický losos s květákovou „rýží“ 110
Kuřecí mini roládky na špízu 114
Mleté maso v kapustových listech 118
Motýlí kuře 122
Paleo „paella“ 126
Pečená mrkev s pestem a tahini dipem 130
Pečené kuřecí stripsy 134
Rybářův koláč 138
Rybí „tacos“ 140
Rychlé masové kuličky se zeleninou 142
Řecké kuře a salát, tzatziki majonéza 146
Spirálový zeleninový koláč 150
Steak z tuňáka s rajčaty a avokádem 154
Stir-fry z brokolice a panenky 156
„Tacos“ bůček 160
Těstoviny s pestem z rajčat a bazalky 164
Tortily plněné masovými kuličkami 166
Tuňák v sezamu s asijským salátem 170
Tuňákové placičky 174

**Polévky** **178**
Brokolicová krémová polévka 180
Gazpacho 182
Limetková kuřecí polévka 186
Polévka z pečených rajčat 188
**Saláty** **190**
Brokolicový salát 192
Salát s lososovými nugetami 194
Salát s pečeným lososem 196
Salát z mladé řepy 198
Salát z pečených paprik 202
Salát z rané kapusty 204
Salát z raného zelí 206
**Přílohy a pečivo** **208**
Cukeťáky (cuketové bramboráky) 210
Paleo chléb 214
Semínkový chléb 218
Sezamové krekry 222
Tapiokové těstoviny 224
Tortily z kokosové mouky 226
**Dezerty** **230**
Jahodová nepečená roláda 232
Jahodová zmrzlina 234
Jahodové plátky 236
Jahodový koláč 240
Kávová zmrzlina 244
Košíčky s čokoládovou polevou 248
Letní ovocný salát 250
Limetkové dortíky 252
Máslové bonbóny 256
Mini dortíčky s ovocem 258
„Tiramisu“ 260
**Snacky** **262**
Baba ganoush 264
Lososový tataráček 266
Nachos 268
Želatinové bonbónky 270
**Na cesty** **272**
Brokolicové karbanátky 274
Kávové tyčinky 276
Skotská křepelčí vejce 278
Sušené drcené maso 282
**Nápoje** **286**
Ledová káva 288
Melounová limonáda 292

**Suroviny** **294**

Bujón v kostce 296
Domácí majonéza 302
Guacamole 308
Konfitovaná rajčata a česnek 310
Mandlové mléko 314
Pomalu pečená panenka 318
Roastbeef 320
Slaninový džem 324
Sušená rajčata 326
Trhané maso 330

# Low Carb recepty

**Snídaně** **38**

Brokolicové muffiny 40
Cibulkové lívanečky 42
Italská pečená snídaňová vejce 46
Pečená vaječná roláda 56
Vepřová paštika 62

**Hlavní jídla** **66**

Cuketové špagety s rajčatovým konfitem 82
Kreolské kuře na zelenině 88
Křupavé kuře na rozmarýnu se zeleninou 90
Kuřecí špízy v kokosu 94
Kuřecí mini roládky na špízu 114
Motýlí kuře 122
Pečené kuřecí stripsy 134
Rajčatová pizza 136
Rybí „tacos“ 140
Rychlé masové kuličky se zeleninou 142
Řecké kuře a salát, tzatziki majonéza 146
Tuňákové placičky 174

**Polévky** **178**

Brokolicová krémová polévka 180
Gazpacho 182

Limetková kuřecí polévka 186
Polévka z pečených rajčat 188
**Saláty 190**
Brokolicový salát 192
Salát s lososovými nugetami 194
Salát z pečených paprik 202
Salát z rané kapusty 204
Salát z raného zelí 206
**Přílohy a pečivo 208**
Cukeťáky (cuketové bramboráky) 210
Paleo chléb 214
Sezamové krekry 222
Tortily z kokosové mouky 226
**Dezerty 230**
Jahodová nepečená roláda 232
Jahodová zmrzlina 234
Jahodové plátky 236
Jahodový koláč 240
Kávová zmrzlina 244
Košíčky s čokoládovou polevou 248
Máslové bonbóny 256
**Snacky 262**
Baba ganoush 264
Lososový tataráček 266
Nachos 268
**Na cesty 272**
Brokolicové karbanátky 274
Skotská křepelčí vejce 278
Sušené drcené maso 282
**Nápoje 286**
Ledová káva 288
Melounová limonáda 292
**Suroviny 294**
Bujón v kostce 296
Domácí bylinkové máslo 300
Domácí majonéza 302
Guacamole 308
Konfitovaná rajčata a česnek 310
Pomalu pečená panenka 318
Roastbeef 320
Slaninový džem 324
Trhané maso 330