

## Dopolední menu

### Domácí jogurt

1 l čerstvého bio mléka  
2-3 lžice jogurtu s živou kulturou

Musí to být jogurt, který není nijak přislazovaný a obsahuje skutečně živé kultury. Já mám vyzkoušený Selský jogurt – Hollandia, Bio jogurt Lidl

Všechno náčiní musíme mít čisté, aby se nám v mléce nemnožily i nějaké nežádoucí organismy spolu s těmi žádoucími. Sklenice ideálně vysterilizované.

Mléko ohřát na 95°C, následně jej schladit na 40°C. Je dobré si připravit lázeň na schlazení, ale hlavně kvůli úspoře času, (pokud necháte mléko vystydnout samovolně, technologicky se nic nezmění, ale na druhou stranu tím zvyšujete prostor mléko infikovat nevhodnými bakteriemi.)

Smíchejte mléko s jogurtem, rozdělte do sklenic a uložte do jogurtovače či lázně. Pokud používáte Sous vide lázeň tak postačí, když sklenice bude ponořena do poloviny své výšky. Skleničky s budoucím jogurtem přiklopte víčkem tak, aby dovnitř šel vzduch.

Nastavte teplotu na 45°C (stejně pro Sušičky i Sous Vide) a čas na 6 - 7 hodin. Během procesu fermentace nemíchejte!

Po uplynutí času je jogurt hotový a už stačí jej jen vychladit v lednici. Pokud máte rádi jogurt kyselejší, můžete čas tepelné úpravy prodloužit na 10 hodin.



## Předkrm

### Rajčata plněná špenátem

4 velká pevná masitá rajčata  
400g čerstvého špenátu  
150g měkkého tvarohového sýru  
2 vejce  
Sůl a pepř  
Špetka mletého muškátového oříšku

Špenát omyjte a upravujte v páře 10 minut. V sítu vymačkejte přebytečnou vodu a špenát nasekejte.

Odkrojte vršek u každého rajčete, odstraňte semena a vydlabejte dužinu. Uvnitř osolte.

Vejce ušlehejte se sýrem.

Přidejte špenát, dochuťte solí, pepřem a muškátovým oříškem.

Směsí naplňte rajčata.

Vraťte zpět vrchní odkrojené části a naplněná rajčata vložte do velké nádoby.

Upravujte v páře 20 minut. Podávejte teplé.

Vápník (bílý sýr, špenát), celá doporučená denní dávka vitamínů A a B9 (špenát).

154 kcal per serving • Bílkoviny: 9g • Tuky: 12g • Sacharidy: 2g



## Kváskový chléb

190 pšeničná mouka chlebová

7 g soli (zkusíme i méně)

2-3 g kmínu

12 g droždí

cca 1,2 dcl vody

200 g kvásku

Do mísy nasype mouku, v ní udělejte důlek, do něhož nadrobte droždí. To zalijte ½ množství vlažné vody (max. Do 35 °C) a nechte cca 30 minut odstát. Poté přidejte ostatní sypké suroviny a kvásek a postupně dolívejte zbytek vlažné vody (vodu přilévejte podle konzistence těsta). Následně vypracujte hladké mírně lepivé těsto. To zakryjte utěrkou a nechte cca hodinu odležet. Z těsta vytvarujte bochánek nebo večku a vložte na plech či do formy kynout dalších 40- 50 minut. Bochánek na začátku kynutí lehce potřete vodou na to opakujte každých 10 minut, aby těsto neokoralo ( těsto lze posypat kmínem, sezamem, lněným semínkem atp.). Po konečném nakynutí bochánek ho ještě povlažte a vložte do předem vyhřáté trouby na cca 240°C. Po 2 minutách troubu stáhněte na cca 220°C. Chléb pečte po dobu 25-35 minut dle zbarvení kůrky. Upečený chléb by měl mít zlatavou kůrku a při poklepání na spodek by měl pěkně „zvonit“.

Doporučení: Do těsta je možnost přidat jakékoliv semínko (dýně, slunečnice, sezam, len...)



## Bezlepkový chléb

500 g mouky Jizerky

200 ml podmáslí

250 ml vody

1 lžička soli

1 sušené droždí

Do pekárny na chleba nalijeme vlažné podmáslí a vlažnou vodu. Přidáme mouku, sůl a droždí. Troubu pustíme na program chléb. Čas tak 3 hodiny.



## Polévka

### Zeleninový vývar s pohankovými nočky

3 litry kvalitního zeleninového vývaru

#### Nočky:

4 lžíce oleje

1 hrnek pohankové lámanky

1,5 hrnku vody

2 vejce

trocha hrášky na spojení

sůl, pepř, bylinky, petrželka, medvědí česnek – dle možností a chuti

#### Postup:

Na oleji opražíme pohanku, zalijeme vodou a 2-3 minuty povaříme, Poté vypneme a necháme dojít asi 10 minut, necháme vychladnout.

Dvěma kávovými lžičkami vytvarujeme nočky, které uvaříme v osolené vodě. Vaříme a když vyplavou, ještě asi 2-3 minuty.

Vkládáme do talíře s horkým zeleninovým vývarem



## Hlavní jídlo

### Krůtí prsa sous vide

Krůtí maso je velmi libové a dietní. Zároveň však není jednoduché krůtí prsa připravit, neboť se mohou velmi rychle přepéct a vysušit. Pokud použijete metodu sous-vide, nemusíte se bát, krůtí prsa zůstanou šťavnatá a plná chuti. Poté je můžete jen opéct v pánvi, nebo přidávat do sendvičů a salátů.

#### Suroviny:

Krůtí prsa  
pepř, sůl  
čerstvá šalvěj  
čerstvý rozmarýn  
bobkový list  
máslo

#### Postup:

Krůtí prsa odblaníme, z obou stran osolíme, opepříme, svážeme provázkem. Vložíme do sáčku, přidáme bylinky a máslo. Zavakuujeme. Vaříme při teplotě 63°C asi 2 hodiny.

Pokud chceme dietní variantu, maso dále neupravujeme. Nakrájíme na plátky a podáváme.

Pro výraznější chuť můžeme maso osušit a krátce opéct na másle na pánvi.





## **Příloha**

### **Bramborovo-pórkové ragú**

2 kg brambor

2 velké pórký – spodní část

sůl

máslo ghí vhodné pro BML dietu nebo olej

kysaná smetana, (kokosová nebo rýžová alternativa smetany)

### **Postup:**

Brambory oloupeme, nakrájíme na malé kostky a uvaříme v osolené vodě. Pórek nakrájíme na menší kousky a orestujeme v hrnci. Osolíme, opepříme, přidáme uvařené brambory, zamícháme a necháme trochu vychladnout. Do lehce vychladlé směsi vmícháme smetanu a nasekanou listovou petržel.



## Bezlepkové tiramisu

Suroviny:

3 ks vejce  
60g cukr krupice (sladidlo)  
100 g Naturamyl, puding, mouka

300 g Lučina, nebo Mascarpone, tvaroh  
4 lžíce uvařené kávy  
plátkové mandle  
250 ml smetan ke šlehání  
Sladidlo – čekankový sirup  
letní ovoce

Bílek ušleháme s cukrem, postupně zašleháváme jeden žloutek po druhém. Jemně zapracujeme puding. Nalijeme do formy, rozetřeme a pečeme při 180°C asi 10-15 minut. Necháme vychladnout. Umícháme krém z našlehané šlehačky, sýra, sladíme dle chuti. Piškotový plát prokrojíme, pokapeme kávou, potřeme krémem, přidáme ovoce, přikryjeme druhou půlkou piškotu, potřeme i nahoře zbytkem krému a posypeme lehce opraženými mandlemi a kakaem. Zdobíme ovocem, mátou a meduňkou. Necháme vychladit.





## Odpolední menu

### Bezlepkové nočky s houbovou omáčkou

#### Suroviny

1 hrnek uvařených jáhel  
1 velký uvařený brambor  
1 vejce  
kukuřičná mouka dle potřeby

#### Postup:

Do mísy nasypeme jáhly, nastrouháme brambory, spojíme vejcem, moukou a vypracujeme nelepivé těsto.

Vytvoříme váleček a z něj odkrajujeme nočky, které tvarujeme přes vidličku. Vaříme 1-2 minuty v osolené vodě.

#### Omáčka:

Na tuku orestujeme šalotku, nakrájený česnek, slaninu nebo sušenou šunku, nakrájené žampiony, přidáme piniové oříšky, sůl, kmín, provensálské koření a zalijeme rýžovou smetanou. Přidáme bylinky podle chuti.

Do omáčky vložíme uvařené nočky a spojíme. Servírujeme.



## Ovocný dezert Sous Vide

2 jablka, 1 zralé mango, ½ ananasu, 3 lžice třtinového cukru, 1 vanilkový lus, 1 lžice citronové šťávy, trocha skořice, 50 g studeného másla, 50 cl bílého rumu, zmrzlina nebo šlehačka k podávání.

Sous Vide lázeň si nastavíme na 75°C s časem 60 minut. Na pánvi rozehtjeme cukr na karamel, dááme pozor, abychom jej nepřepálili. Přilijeme rum a provaříme, vložíme rozříznutý vanilkový lus. Po rozpuštění karamelu přidáme trochu citronové šťávy a studené máslo. Vznikne hustá omáčka. Tu můžeme dochutit trochou skořice. Na osminky nakrájená jablka a mango vložíme do sáčku na Sous Vide, zalijeme karamelovou omáčkou a zavakuujeme. Vložíme do lázně a vaříme. Po uplynutí nastavené doby vyjmeme, servírujeme s vanilkovou zmrzlinou, případně i šlehačkou.



## Jogurtová zmrzlina

Jogurtový základ

200 ml smetany ke šlehání  
500 g plnotučného bílého jogurtu  
3 lžice medu (čekankový sirup)

Smetanu vyšleháme na šlehačku. Zašleháme jogurt a med, až směs získá hladkou krémovou konzistenci. Vlijeme ji do zmrzlinovače a necháme vytvořit zmrzlinu. Vložíme ji ještě na půl hodiny do mrazáku a podáváme.



## **Pomazánka z tvarohu a lněného oleje**

1 vanička netučného tvarohu

6 lžic lněného oleje

sůl, pepř

česnek, cibulka,

100 g tvrdého sýra

Do misky vložíme tvaroh, olej a mixujeme tyčovým mixérem do spojení ingrediencí. Přidáme vše ostatní a mažeme na chléb. Zdobíme bylinkami, výhonky, klíčky.

