

## Páteční menu

### Předkrm

#### 1. 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.

Můžeme také posypat sýrem a krátce gratinovat (zapékat)



## **Vaření v páře**

Chceme-li při vaření v páře dosáhnout pokaždé dokonalého výsledku, měli bychom dodržovat několik pravidel:

### **Vyberte správné ingredience!**

- Vybírejte vždy jen přísady nejvyšší kvality a v perfektním stavu.
- Při výběru potravin určených pro úpravu v páře volte správnou velikost, aby se potraviny vešly do napařovací nádoby, zejména pokud se mají upravovat vcelku, jako třeba ryby.
- Nejlepších výsledků dosáhnete, budou-li mít jednotlivé kousky přibližně stejnou velikost (například brambory, zelenina nebo kuřecí prsa). Takové potřebují k uvaření stejný čas. Podle velikosti a síly kousků potravin se bude lišit čas vaření. Podobně se čas potřebný k vaření prodlouží také při přípravě většího množství jídla.

### **Během vaření:**

- Nedávejte do napařovacích nádob příliš mnoho potravin. Určitý prostor ponechte volný, aby mohla pára co nejvíce cirkulovat.
- Pro maso, drůbež a ryby používejte speciálně upravené rošty.
- Nekontrolujte vaření a nezvedejte pokličku příliš často – při tom totiž uniká pára a prodlužuje se čas přípravy.
- Jemnou chuť dodají pokrmům vařeným v páře byliny, plátky citrónu nebo pomeranče, česnek a cibule. Můžete je v parní nádobě nebo na roštu vložit buď pod pokrm nebo na něj. Maso, drůbež a ryby získají delikátní chuť, necháte-li je před vložením do páry několik hodin marinovat. Marináda může být velmi jednoduchá, například směs vína a bylinek, nebo můžete použít ostrou směs na barbecue nebo tandori.
- Zmrazenou zeleninu můžete použít pro úpravu v páře bez rozmrazení. Všechny ryby, drůbež a maso musí být před vložením do páry úplně rozmrzlé.

## 2. Kváskový chléb

### Suroviny:

150 g žitné mouky  
350 g pšeničné hladké mouky  
1,5 kávové lžičky soli  
1 kávová lžička cukru  
1 balíček droždí instantního  
1 balíček sušeného kvásku  
400 ml vlažné vody

### Postup:

V míse smícháme 150 g žitné mouky, 350 g pšeničné hladké mouky, 1,5 kávové lžičky soli, 1 kávovou lžičku cukru, 1 balíček Droždí Dr. Oetker a 1 balíček kvásku Dr. Oetker.

Postupně přidáváme 400 ml vlažné vody, vypracujeme hladké těsto a důkladně prohněteme. Těsto přikryjeme utěrkou a necháme na teplém místě vykynout asi 1 hodinu. Po vykynutí těsto ještě jednou propracujeme a přeneseme do formy (10 x 30 cm) vyložené papírem na pečení.

Povrch potřeme vodou, můžeme posypat semínky nebo kmínem a podélně nařízneme nožem.

Chléb necháme ještě 1 hodinu ve formě kynout.

Vložíme do předehřáté trouby a pečeme 15 minut při 220 °C.

Poté ztlumíme teplotu na 190 °C a pečeme ještě dalších 30 minut.

Chléb vyjmeme z trouby a necháme zcela vychladnout.



## Jaký je rozdíl mezi chlebem z kvásku a z droždí?

**Tradiční kvásek** je tvořen pouze žitnou moukou a vodou. Tato směs začne za příznivé teploty přirozeně kvasit - fermentovat díky bakteriím a kvasinkám vyskytujícím se ve vzduchu a žitu. Při tomto procesu vzniká kyselina mléčná, kyselina octová, oxid uhličitý a také množství aromatických látek. Tyto látky chléb přirozeně konzervují (proto vydrží déle než kvasnicový), mají antibiotické účinky a navíc posilují naši mikroflóru a tím i naši imunitu. Navíc, díky delšímu kvašení se v mouce odbourává kyselina fytinová, která je přirozeně obsažená v obilí a může spolu s jinými minerály ve střevech vytvářet těžce rozpustné sloučeniny. Kváskový chléb je lépe stravitelný a živiny z něj jsou proto pro nás lépe využitelné. Nevýhodou kvásku je, že kyne až desetkrát pomaleji než kvasnice a kynutí trvá různě dlouho. To je asi hlavní důvod, proč se dnes v komerčních pekárnách dává přednost droždí.

### Kvasnicové pečivo

Kvasnicové pečivo a chléb **neobsahují přirozený žitný kvas**, ale droždí. Část žitného kvasu v něm přeci jen najdete. Mohlo by se zdát zbytečné přidávat obě suroviny, ale droždí celý proces mnohonásobně urychlí, protože přeci jen upéct poctivý chléb, ale i jiné druhy pečiva, vyžaduje podstatně více času.

### Jak založit domácí kvásek

Budete potřebovat pouze mouku (např. žitnou), vodu a uzavíratelnou sklenici. První den nasypete do sklenice přibližně 3 polévkové lžíce mouky a zalijte vodou, zamícháte, aby vzniklo už zmíněné lívancové těsto. Sklenici pouze přiklopte víčkem a nechte 24 hodin pracovat. Čím větší bude mít teplo, tím rychleji bude fermentovat. Druhý den postup opakujte a zase počkejte do dalšího dne. Třetí den už byste měli vidět, jak kvásek začíná pracovat, tvoří bublinky a má jemně nakyslou chuť. Nyní už můžete zadělat na první chleba (pokud je bublinek hodně), ale raději bych ještě opakovala celý postup a počkala do zítřka. Výroba kvásku je sice zdlouhavá, ale při troše snahy vám vydrží navždy.



## Bezlepkový chléb

Není nic jednoduššího než upéci chléb v pekárně. Stačí jen dodržet několik zásad. Také se hodí mít doma při ruce odměrku, váhu a samozřejmě domácí pekárnu. Při pečení chleba nejdříve přijdou do nádoby z pekárny všechny tekutiny (voda, podmáslí, pivo, mléko, olej, jogurt), na to lžička soli, kmín a případně další koření. V této fázi přisypeme sypké přísady jako mouku, vločky, otruby, klíčky. Na závěr přidáme droždí – uděláme v mouce důlek, nasypeme droždí a zahrneme ho moukou, droždí se tak nejdříve obalí moukou a do styku s tekutinou přijde až později, také musíme dávat pozor, aby se k droždí nedostala sůl. Nakonec jen zvolíme program a chléb se nám sám uhněte, vykyne a nakonec upeče.

### Suroviny:

250 g bezlepkové mouky  
100 g pohankové mouky  
10 g sušeného droždí  
350 ml pitné vody  
2 lžíce oleje  
1 lžíce jablečného octa  
2 lžičky soli  
1 lžička kmínu  
1 lžička cukru  
1 hrst slunečnicových semínek

### Postup:

1. Do nádoby z domácí pekárny nalijeme vodu, přidáme cukr, ocet, olej, sůl, koření a droždí, promícháme a potom přisypeme obě mouky.
2. Přidáme slunečnicová semínka, pekárnu nastavíme na rychlý program pečení chleba.
3. Upečený chléb vytáhneme, necháme vychladnout, odstraníme z něj vrtulku a servírujeme nakrájený na plátky.

### Doporučení:

U droždí platí zásada, že na 500 g mouky dáváme do pekárny jen 1 lžičku sušeného droždí nebo 1/4 ks kostky droždí čerstvého (u toho je potřeba přidat cukr nebo med, aby se měly kvasinky čím nastartovat).



## **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.



## **Co je lněný olej, jak se vyrábí a jaké je jeho složení?**

Len patří mezi cenné plodiny, které mají mnoho využití. Kromě výroby textilního vlákna se ze lnu získávají výživná lněná semínka.

Jedná se o nutričně bohatou potravinu, u níž je vedle vlákniny a omega-3 mastných kyselin kladen důraz na vysoký obsah lignanů, což jsou látky se silnými antioxidačními účinky. Dále obsahuje vitamín K, který hraje roli při srážení krve a ovlivňuje zdraví kostí a srdce.

Proto se hodně využívá v redukčním jídelníčku, jelikož podporuje normální funkce trávicího systému, snižuje chuť k jídlu a současně podporuje pocit sytosti.

Podobně je vyzdvihován lněný olej získaný lisováním semínek lnu. V prospěch hovoří fakt, že lněné semínko je doporučeno konzumovat v drcené nebo mleté podobě. Celá semínka tělo nestráví a doslova jím pouze “projdou”.

### 3. 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 hrašky na spojení

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

#### Postup:

Na oleji opražíme pohanku, zalijeme vodou a 2-3 minuty povaříme. Poté vypneme a necháme dojít asi 10 minut, necháme vychladnout. Přidáme vejce a spojíme trochou hrašky. Osolíme a ochutíme bylinkami a česnekem.

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. Zeleninu z vývaru můžeme nakrájet na malé kostičky a vložit do polévky. Zdobíme petrželkou.



## Zeleninový vývar

3 litry

### Suroviny:

2 ks očištěné mrkve  
1/2 ks očištěného celeru  
2ks očištěné petržele  
bílá částí pórku  
2 ks oloupané cibule  
3 kuličky nového koření  
8 kuliček černého pepře  
1 bobkový list  
1 kávová lžička soli

### Postup:

Mrkev, celer a petržel překrojíme . Pórek rozřízneme na čtvrtiny Cibuli nekrájíme, pouze očístíme.

Zeleninu vložíme do hrnce, zalijeme vodou a přivedeme k varu. Stáhneme oheň pod polovinu. Přidáme libeček, tymián, sůl a koření, stáhneme oheň na minimum a pomalu vaříme nezakryté **45 minut**. Nemícháme!

Hotový vývar přecedíme přes jemné síto do čistého hrnce.

### TIP

Zeleninový vývar delším varem ztratí svou svěžest.

Čím jemněji zeleninu nakrájíte, tím více předá svou barvu a chuť vývaru. Vývar bude tedy silnější.

Vývar vařte vždy bez pokličky na nejmenším možném ohni a NIKDY ho nemíchejte. Zakalil by se a při cezení by zůstalo mnoho chuti v sítku.

**„I ten nejslabší vývar udělá pokrm lepším nežli jen pramenitá voda.“**





#### 4. 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.



## **Základní informace o metodě sous-vide**

Vakuové balení surovin není až tak podstatné, jde hlavně o přesnou a nízkou teplotu vaření většinou mezi 50 a 85 stupni.

Výsledkem je rovnoměrně uvařená surovina v celém jejím objemu, která zůstává šťavnatá s přirozenou chutí. K aplikaci metody sous-vide budeme potřebovat vakuovačku a ponorný cirkulátor, který ale může být nahrazený konvektomatem nebo multifunkční pánví (Frimou).



### **Sous-vide - Maso**

Sous-vide metodu můžeme použít při přípravě jak libových mas je například hovězí svíčková nebo vepřová panenka tak tuhých mas, jako je například hovězí žebro.

U různých druhů mas je jediným rozdílem aplikovaná teplota a čas.

Díky přesné teplotě vody, kterou nastavíme na ponorném cirkulátoru můžeme maso vařit přesně na teplotu, kterou chceme dosáhnout v jeho jádru.

U vepřové panenky chceme dosáhnout vnitřní teplotu okolo 66°C, a proto ji budeme vařit ve vodní lázni nastavené právě na 66°C.

### **Sous-vide – Ryby a mořské plody**

Při použití tradičních metod, jako je pečení nebo opékání je velmi snadné udělat chybu a rybu vysušit.

Sous-vide metoda nám umožňuje vařit ryby a mořské plody na přesnou teplotu a při aplikování správného času dosáhnout vždy rovnoměrného uvaření a zachování šťavnatosti.

Při vakuování můžeme do pytlíku, pro zvýraznění chuti, přidat různé aromatické ingredience jako jsou různé olivové oleje, bylinky a koření.

### **Sous-vide – Zelenina**

Vakuové balení nám při přípravě zeleniny zajistí, že všechna chuť a barva zůstane při vaření uvnitř a nikam se neuvolňuje.

Struktura téměř všech druhů zeleniny měkne při teplotě 85 stupňů a proto při sous-vide vaření nastavujeme ve většině případů právě tuto teplotu.

Nízká teplota sous-vide vaření zajistí, že zelenina bude rovnoměrně uvařená po celém svém objemu a nedojde k jejímu rozvaření.

### **Zchlazování, regenerace a finální úprava**

V případě, že surovinu uvařenou metodou sous-vide ihned neservírujeme, můžeme ji po vyndání z vodní lázně zchladit, abychom zastavili proces vaření.

Při ohřívání vložíme zavakuovanou surovinu zpět do vodní lázně nastavené na teplotu, při které jsme ji původně vařili a necháme prohřát.

Prohřátou surovinu můžeme ihned servírovat, nebo ji můžeme ještě finálně upravit například opékáním nebo grilováním.

## 5. Bramborovo-pórkové ragú

### Suroviny:

2 kg brambor

2 velké pórký – spodní světlejší 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.



## 6. Bezlepkové tiramisu

### Suroviny na korpus:

4 ks vejce  
60g cukr krupice  
100 g Naturamyl, puding, mouka

### Krém:

300 g Lučina, nebo Mascarpone, tvaroh  
250 ml smetan ke šlehání  
šálek espressa, amareto nebo rum  
plátkové mandle  
sladidlo – čekankový sirup  
letní ovoce

Bílek ušleháme s cukrem do pevné pěny velmi důkladně. Poté postupně zašleháváme jeden žloutek po druhém. Ručně a jemně zapracujeme puding metličkou. 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 s amaretem, 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.



## Sobotní menu

### 1. Bezlepkové mini pizzy

#### Suroviny:

2 hrnky bezlepkové mouky  
koření na pizzu  
1 hrnek vody  
kostku droždí  
asi 4 lžíce oleje  
sugo  
šunka  
sýr  
bazalka



#### Postup:

Mouku dáme do mísy, přidáme špetku droždí, cukr, zalijeme vodou, prohněteme, poté přidáme sůl a olej. Propracujeme vařečkou v míse, poté přendáme na vál, podsypáváme moukou a ještě vypracujeme. Uděláme váleček, ze kterého odkrajujeme malé pravidelné kousky, které vtlačíme do formy, nebo z nich vytvarujeme kolečka. Dáme do mírně vyhřáté trouby na 30°C na 15 minut. Poté vyndáme a troubu zahřejeme na 200°C. Těsto doplníme sugem, šunkou, kořením, sýrem jako standartně připravujeme pizzu. Pečeme na 180°C asi 15 minut. Hotové pizzy posypeme čerstvou bazalkou.



## 2. Polévka z pečeného celeru s oříškovým máslem a parmazánovým chipsem

### Suroviny:

2 celer  
1 máslo  
hrnec vývaru  
smetana

### Postup:

Celer očistíme, nakrájíme na plátky a pečeme zakápnuté olejem v troubě do zlatova. Pečený celer nakrájíme do vývaru, osolíme, rozmixujeme, dochutíme smetanou. Podáváme s oříškovým máslem.

### Oříškové máslo:

Máslo dáme do hrnce a pomalu zahříváme, přepouštíme, necháme trochu zhnědnout. Poté přefiltrujeme přes papírovou utěrku a máslem naplníme nádobku k podávání.

### Parmazánový chips:

60 g parmazánu rozmixujeme s 30 ml vody, nalijeme na plech s pečícím papírem a pečeme asi 15 minut.



### 3. Bezlepkové nočky se sýrovou omáčkou

#### Suroviny

2 hrnky uvařených jáhel  
2 velké uvařené brambory  
2 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.



## 4. Špenát z čerstvých listů

### Suroviny:

500 g čerstvého špenátu  
2 středně velké cibule  
3 - 4 stroužky česneku  
2 lžíce olivového oleje  
sůl a mletý černý pepř  
smetana – nemusí být

### Postup:

Čerstvé špenátové listy důkladně propláchneme pod tekoucí vodou.

Špenát nakrájíme na nudličky.

Cibule oloupeme, nakrájíme na plátky a na oleji osmahneme dozlatova.

K cibuli postupně vhazujeme špenát a mícháme.

Jakmile nám špenát trochu zavadne, osolíme a opeříme. Přidáme plátky česneku.

Špenát stále mícháme, dokud nepustí vodu, poté jen krátce podusíme ( 5 - 8 minut).

Můžeme zjemnit smetanou.





## 5. Panenka sous vide marinovaná v glazé

### Glazé:

Hnědý cukr  
česnek, sůl, pepř  
sojová omáčka  
worcester  
skořice  
bobkový listopad chilli  
pepř – barevný  
metaxa –sladký alkohol  
zázvor

### Postup:

V rendlíku připravíme karamel z cukru, přidáme tekutiny a koření, provaříme.

Vepřovou panenku očistíme, vložíme do sous vide sáčku, přidáme glazé, osolíme dle chuti. Zatavíme a vaříme 1 hodinu při 60°C v hrnci na sous vide.

Po uvaření porcujeme a přeléváme omáčkou.



## 6. Bezlepkový štrúdl s jablky a tvarohem

Bezlepkové dezerty jsou vhodné nejen pro celiaky, ale i pro kohokoliv, kdo chce vyzkoušet bezlepkovou dietu a nebo jenom omezit lepek. Skvěle se hodí i jako lehčí varianta klasických zákusků s lepem.

### Suroviny:

350 g univerzální bezlepkové směsi + na podsypání  
3 žloutky + vejce na potřetí  
kostky (21 g) čerstvého droždí  
8 káv. lžič. krupicového cukru  
2 polév. lž. másla  
80 ml oleje  
250 ml 250 ml plnotučného mléka  
špetka soli

### Jablečná náplň:

400 g jablek  
4 polévkové lžíce krupicového cukru  
40 g másla  
2 kávové lžičky mleté skořice

### Tvarohová náplň:

2 ks tvarohu  
1 vejce  
sladidlo – čekankový sirup nebo cukr



### Postup:

Z bezlepkové mouky (univerzální bezlepkové směsi), žloutků, nadrobeného droždí, cukru, másla, oleje, vlažného mléka a špetky soli vypracujeme v robotu hladké těsto.

Těsto rozdělíme na dva díly, na vál rozprostřeme pečicí papír, který lehce posypeme bezlepkovou směsí a vyválíme.

Doprostřed plátu klademe jablka nakrájená na kostky, ochutíme cukrem a skořicí a pokryjeme tenkými plátky másla.

Tvarohovou náplň připravíme smícháním surovin a natřeme na těsto.

Těsto opatrně pomocí pečicího papíru zavineme a přeneseme na plech spojem dolů. Štrúdl necháme krátce nakynout, potřeme rozkvedlaným vajíčkem a vložíme do vyhřáté trouby na 170 °C. Pečeme 30–40 minut.

Před servírováním necháme vychladnout a zasněžíme moučkovým cukrem.