

Obsah

Úvod	4	Salát z ředkviček a kedluben, sypaný řerichou.....	39
Důvody pro stravování bez lepku, mléka, vajec.....	5	Tuňáková pomazánka s ledovým salátem.....	40
Příčiny zdravotních obtíží na talíři.....	6	Salát s celerem a křenem.....	41
Lepek, mléko a vejce jako příčiny zdravotních obtíží.....	7	Mrkvovo-celerová pomazánka.....	42
Základní pojmy.....	9	Polévky	44
Než začnete vařit bez lepku, mléka, vajec.....	14	Vývary.....	47
<i>(Dobrou) chuť ke změně</i>	14	Husté polévky.....	47
<i>Chvála domácí stravy</i>	15	Zeleninový vývar.....	50
<i>Vařte s fantazií (a někdy raději bez ní)</i>	15	Drůbeží vývar z krůtího stehna.....	51
<i>Sezónní vaření</i>	16	Hovězí vývar.....	52
<i>Čtvero ročních chutí</i>	17	Jarní polévka s medvědim česnekem.....	53
Jak vařit bez lepku, mléka, vajec?.....	17	Drůbeží polévka proti drobným neduhům.....	54
<i>Stupeň obtížnosti 1, 2, 3</i>	18	Hráškový krém s česnekovým přelivem.....	55
Přehled kapitol receptů	20	Krupicová polévka s mrkví.....	56
Snídaně	22	Fenyklová polévka s vlašskými ořechy.....	57
Jak zahnat hlad bez pečiva.....	24	Rychlá rajská polévka s celestýnskými nudlemi.....	58
Vydatná snídaně slané chuti.....	24	Kořeněná cizrnová polévka.....	59
Lehká snídaně sladké chuti.....	24	Mexická fazolová polévka s tortilovými chipsy.....	60
Vlastnosti a chuti bezlepkových kaší.....	25	Polévkové knedlíčky.....	61
Jáhly s restovanou cibulkou a květákem.....	32	Lehké nočky s pažitkou.....	62
Jáhly s restovanou cibulkou a míchanými vejci.....	33	Kukuřično-jahelné nadýchané knedlíčky.....	63
Rýžová kaše s kokosem a banánem.....	34	Celestýnské nudle.....	64
Jáhlová kaše s meruňkovou marmeládou a hřebíčkem.....	35	Bezmasá jídla	66
Pohanková kaše s kakaem, jablky a skořicí.....	36	Špenát.....	68
Rýžové mléko.....	37	Dietní rýže basmati s čerstvými rajčaty.....	69
Banánový šejk.....	37		
Nápoj s chutí švestkových povidel.....	38		

Smažená rýže s arašídý, kukuřicí a pórkem	70
Rýže se zeleným hráškem na kari	71
Cibulové kroužky pečené v česnekovém těstíčku	72
Pikantní cuketové chipsy	73
Pečené papriky plněné sýrem feta či tofu	74
Papriková tofu směs s rajčaty na koření harissa	75
Pohankovo-brokolice placky	76
Zlaté kari žampiony	77
Pečené žampiony a hlíva ústříčná	78
Pohanka s červenou cibulí a kukuřicí	79
Směs zelí a tofu	80
Bramborák plněný zelím a slaninou	81

Maso, ryby, drůbež 82

Krúť plátky dušené na víně a estragonu	84
Filet z mořské štiky s rajčatovou omáčkou	85
Rychlé kukuřičné těstoviny s dušenou šunkou	86
Vídeňský řízek	87
Krúť medailonky na fazolích a rajčatech	88
Krúť paprikový guláš	89
Hovězí guláš na jalovci	90
Svíčková pečeně	91

Saláty 92

Jarní salát	94
Letní salát	95
Podzimní salát s celerem a dušenou šunkou	96
Zimní salát s mrkví a křenem	97

Přílohy a pečivo 98

O pohance	100
O jáhlách (prosu)	101
O polentě	101
O cizrně	101
Bezlepkové těstoviny	102
Bezlepkové pečivo od A do Z	103
<i>Univerzální směs na kynuté pečivo</i>	105
<i>Co přidat před pečením</i>	106
<i>Zadělení a kynutí těsta</i>	107
<i>Pečeme v domácí pekárně</i>	107
<i>Pečeme v klasické troubě</i>	108
<i>Krájení a skladování pečiva</i>	109
Pohanka	112
Jáhly	113
Kukuřičná polenta jako kaše nebo noky	114
Domácí těstoviny	115
Slané palačinky	115
Bramborová kaše	116
Bramborové těsto	116
Pohankovo-jahelné pečivo	117
Langoše	118
Pizza	119

Moučníky a dezerty 120

Jahelník s malinami	122
Pudink	123
Nepečený pudinkový dort	124
Palačinky s broskvovou omáčkou	125
Pohár s povídlý	126
Perník s jablky, skořicí a badyánem	127
Kukuřičné těstoviny s perníkovou posypkou	128
Kynutý koláč s mákem a mandlemi	129
Anotace	130
Použitá literatura	131