



## Servis

- 6 SERVIS** *Vaříme bez lepku | Rady nad zlato | Pečení s párou | Čím vysypat formu | V čem obalovat | Trojobal | Jak zahustit omáčky | Organizace domácnosti | Hurá na nákupy! | Když se lepek stane nepřítelem*

## Pečivo

- 16 Parmazánové housky s pestem  
18 Bagely  
20 Rohlíky a hamburgerové housky  
22 Tmavý chléb  
24 Škvarkové chlebánky  
26 Tmavé bagety z omládku  
28 Nadýchaný toustový chléb  
30 Tmavé kaiserky  
32 Semínkový chléb  
32 Semínkové krekry

## Na malý hlad

- 36 Bramborové vafle  
36 Slané pizza tyčinky  
38 Tvarohové lívance  
40 Palačinky  
40 Indické placky  
42 Slaný koláč s chřestem a lososem  
44 Svačिनové muffiny se šunkou a sýrem  
46 Banánový chlebiček  
48 Čokoládová kaše z quinoj a prosa  
48 Pětizrná kaše  
50 Pistáciové sušenky do formy  
50 Agátčiny čokoládové sušenky  
52 Pizza

## Česká klasika

- 56 Vývar s domácími nudlemi a játrovými knedlíčky  
56 Zahušťování polévek  
58 Polévkové zavářky 9x jinak

- 60 Bramborové lokše s játry a cibulkou  
62 Buchtičky s vanilkovým krémem  
64 Svíčková s kynutým knedlíkem  
66 Výpečky se špenátem a bramborovým knedlíkem  
68 Bramborové těsto 6x jinak  
70 Nočky s houbovou omáčkou  
72 Štrúdl  
74 Kynutý knedlík s povidly  
76 Rajská omáčka s masovými koulemi a knedlíky z hrnečku  
78 Maková bábovka

## Dorty a koláče

- 82 Litý ovocný koláč  
82 Koláč na plech 100x jinak...  
84 Mandlovo-pomerančový koláč s mascarpone  
86 Linecký strouhaný koláč s jablky  
88 Laskonky s čokoládou a kávovým krémem

- 90 Extra čokoládový koláč
- 92 Čokoládové muffiny s kofilou
- 94 Sušenkové řezy s rebarborou a jahodami
- 96 Křehké koláčky
- 98 Obrácený meruňkový expres koláč
- 100 Kynuté jemné a vláčné buchty
- 102 Dort z vlašských ořechů a ovesných vloček

- 114 Tacos al pastor
- 116 Nudle soba s lososem a zeleninou
- 118 Nudle s grilovanými kuřecími placičkami
- 120 Hovězí ragú s polentou

- 136 Točený dort
- 136 Nadýchaný piškot
- 138 Banánovo-pohankové vafle
- 140 Party wrapy
- 142 Dušičkové pusinky
- 144 Chlebový hřbitůvek
- 144 Pizza mumie
- 146 Malinové vanilkové rohlíčky
- 148 Pohankové linecké karty s mandlemi
- 148 Čokoládové kostičky
- 150 Řízek s lehkým salátem
- 152 Vánoční dort
- 154 Fazolové chili sin carne s ořechy
- 156 Polentové jednohubky

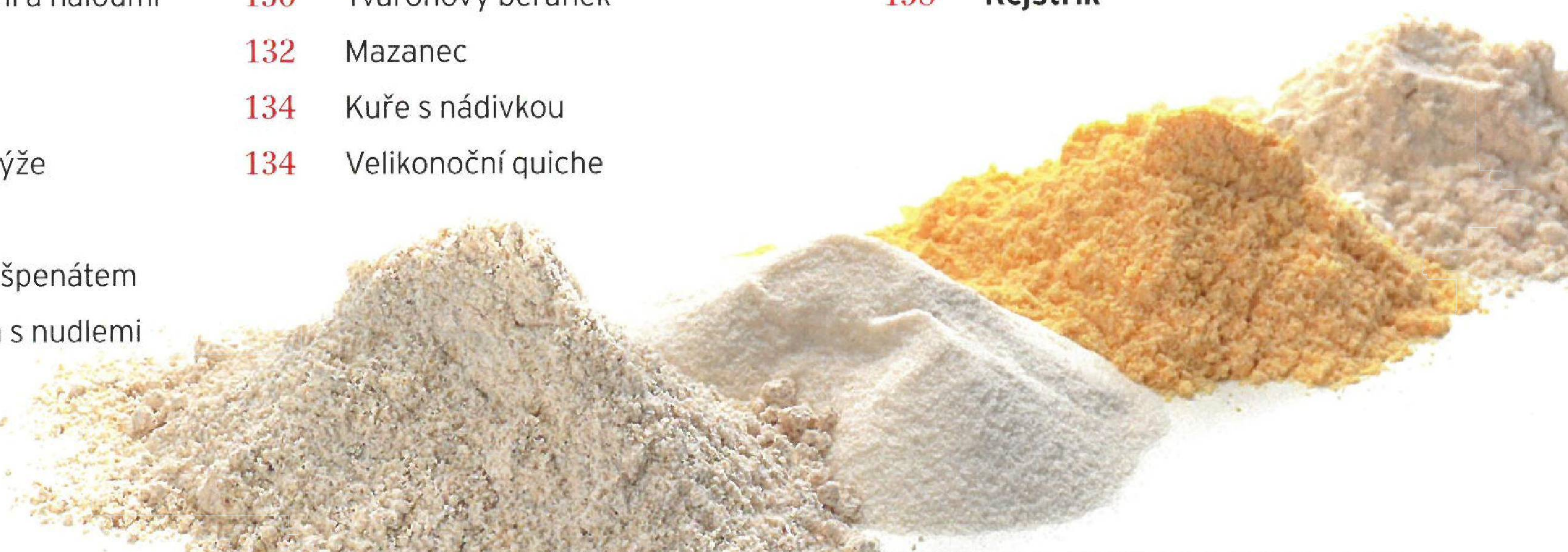
## Přirozeně bez lepku

- 106 Salát s ředkvičkami, mátou a quinoou
- 106 Quinoa s pečenou dýní a haloumi
- 108 Arancini
- 110 Kološvárské zelí
- 110 Indonéska smažená rýže s krevetami
- 112 Žluté kari s treskou a špenátem
- 112 Blesková kari polévka s nudlemi

## Svátky

- 124 Dort s malinami a bezé
- 126 Vanilkové makronky s malinovou zmrzlinou
- 128 Kuřecí saltimbocca
- 128 Krevety s bramborami a olivovým aioli
- 130 Tvarohový beránek
- 132 Mazanec
- 134 Kuře s nádivkou
- 134 Velikonoční quiche

## 158 Rejstřík



## Všechno, co musíte vědět, než začnete vařit

### NA CO SI DÁVAT POZOR

- **KOŘENÍ**, zvláště pálivého a nezvyklého, soli či cukru ubírejte/přidávejte podle svého uvážení. Nebojte se ochutnávat při vaření.
- **NA KŮRU** Používáte-li kůru z citrusů, měly by být chemicky neošetřené (např. plody v biokvalitě). Omytí na chemii nestačí.
- **NA TROUBU** Neexistují dvě stejné trouby, proto je udávaná teplota i doba přibližná. Teploty uvedené v receptech platí vždy pro přístroje se statickým teplem. Horkovzdušné trouby potřebují obvykle o 10–20 °C nižší teplotu.

- **NA ZNAČKY** Jednotlivé značky výrobků se mohou lišit svými vlastnostmi, což může ovlivnit výsledek pečení i vaření.
- **NA INOVACE** Receptury (složení) konkrétních výrobků používaných v knize se bohužel mohou (a pravděpodobně budou) časem měnit – a osvědčené recepty přestanou fungovat. Údaje v kuchařce odrážejí stav k lednu 2022.
- **SYROVÁ VEJCE** nejezte, jste-li těhotné, staršího věku či oslabení nebo nemocní, a ani je nikomu takovému nepodávejte, stejně jako malým dětem.

### DÁVKOVÁNÍ

- **LŽÍCE A LŽIČKY** Není-li uvedeno jinak, předpokládáme zarovnanou variantu. Standardní lžička má 5 ml, lžíce 15 ml.
- **HRNKY** V receptech počítáme při odměřování s hrnkem o objemu 250 ml volně nasypných a zarovnaných surovin.

### ŘIŽTE SE SVÝM ÚSUDKEM

Jen váš lékař či vy sami víte, jaké potraviny vyhovují vašemu zdravotnímu stavu a/nebo přesvědčení.