

OBSAH

Celiakie	13
Co bychom měli vědět o bezlepkové dietě	16
Nevhodné potraviny a výrobky	18
Sporné potraviny a výrobky	19
Vhodné potraviny a výrobky	20

BEZLEPKOVÝ CHLÉB A PEČIVO

Kukuřičný chléb s tvarohem	23
Dalamánky	23
Základní kynuté těsto	24
Bramborový chléb s lněnými semínky	25
Chléb z amarantové mouky	26
Listové těsto I	27
Listové těsto II	27
Vánočka	28
Mazanec (bochánky)	29
Pracny (asi 20 kousků)	30
Bezlepková pizza – korpus	31

KNEDLÍKY

Houskové knedlíky kynuté	33
Tvarohový knedlík	34
Burizonové knedlíky	34
Bramborové knedlíky	35

POLÉVKY A ZAVÁŘKY

Minestrone.....	37
Rýžové knedlíčky.....	37
Smažené sýrové nočky.....	38
Játrové knedlíčky.....	38
Boršč	39
Celerová polévka	40
Cibulová polévka se ztraceným vejcem.....	41
Bramborová polévka s pohankou	41
Rajská polévka s kukuřicí	42
Gulášová polévka s bílými fazolemi	43
Rybí polévka	44
Rybí polévka – sopa de pescado.....	45
RYBÍ POLÉVKA HALÁSZLÉ.....	46
Pažitková rychlá polévka	47
Zelňačka s uzeným masem a houbami.....	48
Jemná bramborová polévka.....	49
Letní polévka.....	49

MASO

Lilky plněné masem	51
Zapečené vepřové plátky	52
Banánové vepřové maso.....	52
Skopový tokáň s kukuřičnými noky	53
Bačovská pečínka	54
Vepřové kotlety na dezertním víně.....	55
Klausenburgské kotlety	56
Vepřové medailonky s fenyklem	56
Pestré závitky	57
Plněná vepřová roláda.....	57
Masová roláda.....	58
Pečené kotlety se sýrem	59
Jehněčí v hrnci	59
Pečené mleté řízky	60

Telecí frikadely se sýrem.....	60
Hovězí maso s lilkem	61
Africké steaky	61
Vepřová pečeně s bylinkami	62
Cikánská pečeně s paprikovou náplní	62
Vepřové kotlety na jablkách.....	63
Uzené s paprikovou omáčkou.....	64
Vepřové kotlety po dijonsku	64
Ohnivě maso s křenem	65
Staročeská vepřová kýta.....	66
Paprikový vepřový bůček.....	67
Hovězí maso s pikantními fazolemi	67
Svíčková roláda	68
Pikantní hovězí nudličky s jogurtem	68
Královská hovězí pečeně.....	69
Plněné závitky z mletého masa.....	70
Dušená hovězí pečeně se sýrem a slaninou	70
Studentské ragú.....	71
Kořeněná hovězí pečeně ze šálu.....	72
Hovězí plecko s hroznovým vínem a houbami	72
Mleté maso s houbami a jáhlami	73
Paprikové karbanátkys bylinkovým máslem.....	74
Kuře Marengo	75
Přírodní kuřecí prsíčka se zelím.....	76
Kuřecí prsíčka s pomeranči	76
Kuře v hořčicové omáčce se sýrem	77
Kuře se žampionovou nádivkou.....	77
Pikantní grilované kuře.....	78
Drůbeží prsíčka v bazalkové omáčce	79
Kuře s pórkovou omáčkou	79
Kuře na lovecký způsob.....	80
Pečené brambory se smetanou	80
Smažený kapr	81
Rybí filé v alobalu se žampiony	81

Ryba pečená s jablky a celerem	82
Pstruh obalený slaninou	82
Treska zapečená s brambory	83
Filátka ze pstruha pečené na másle s jablečnou omáčkou s křenem	84
Pstruh na mandlích	84
Rybí filé s houbovou omáčkou	85
Ryba na hrášku	85

NĚCO SLADKÉHO

Vánoční fíkový salám	87
Burizonové koule	87
Kokosové kuličky I	88
Kokosové kuličky II	88
Jablečný závin	89
Muffiny	90
Ovocné kynuté knedlíky	91
Krupicová kaše	91
Bezlepkové medovníky	92
Vanilkové rohlíčky	93
Dort – slavnostní	94
Věnečky	95
Ovocný dortík	96
Jablková buchta s ořechy	96
Rychlý moučník – bublanina	97

POMAZÁNKY

Kuřecí pomazánka	99
Pomazánka z uzeného sýra	99
Sardinková pomazánka s vejci	100
Tvarohová pomazánka s paprikami	100
Pomazánka z nivy	100
Pomazánka z hovězího masa	101

SALÁTY A BEZMASÁ JÍDLA

Čočkový salát	103
Mrkvový salát se sýrem.....	104
Sýrový salát s vejcem	104
Míchaný fazolkový salát	105
Hlávkový salát se slaninou.....	106
Zeleninový salát s drůbežím masem	107
Letní salát.....	108
Kuřecí salát s rýží.....	108
Okurkový salát se smetanou	109
Kukuřičný salát.....	110
Salát z kuřecího masa se žampiony a jogurtem	111
Pikantní sýrový salát	111
Bramborový salát s celerem	112
Vajíčkový salát se zeleninou	112
Salát z kysaného zelí.....	113
Mexický salát.....	114
Ovocný salát se sýrem	115
Quinoa se sladkými brambory a brokolicí	115
Quinoa salát s grilovanou zeleninou a balkánským sýrem.....	116
Bramborové placičky.....	116
Langoše.....	117
Bramboráky.....	118
Střapačky se zelím.....	119
Špenátové palačinky.....	119
Sýrová roláda	120
Tvarohové krokety	121
Švédské placičky	122
Paprika plněná ovčím sýrem a olivami	123
Selská omeleta s rajčaty	124
Paella s tofu	125
Plněný zelný list na kyselém zelí	126
Bramborové placičky s tvarohem	126

Gratinované brambory s houbami	127
Plněný lilek	128
Plněná rajčata	129
Paprika plněná sýrovým salátem.....	130
Vegetariánské karbanátky se sýrem feta	131
Smažený sýr tofu	132