

# 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