



Vaříme pomalu

Lucie Grusová

Vaříme pomalu

Copyright © 2017, Lucie Grusová

Všechna práva vyhrazena. Žádná část této publikace nesmí být šířena nad rámec recenze bez výslovného souhlasu vydavatele.

V knize použité názvy programových produktů, firem apod. mohou být ochrannými známkami nebo registrovanými ochrannými známkami příslušných vlastníků.

Odpovědný redaktor: Lucie Grusová

Jazykové korektury: Nina Vachková

Editor: Petr Novák

Autor receptů a jejich fotografie: Lucie Grusová

Obálka: Petr Novák

Sazba: Petr Novák

Nakladatel: Lucie Grusová, Kytlická 780/16, 190 00 Praha 9

Vydání první

www.paleosnadno.cz

lucie@paleosnadno.cz

Knihla vyšla elektronicky.

978-80-906530-6-1 (PDF)

978-80-906530-7-8 (ePub)

Obsah

Červeně značené položky obsahu najdete níže v ukázce. Z ostatních receptů jsou v ukázce k dispozici pouze fotografie.

Proč vařím jinak	6	Kachna na pomerančích	39
Whole30	7	Kančí guláš s tuřínovými plackami	42
Paleo	7	Krkovička s batáty a fíkovým chutney	45
Primal	7	Kuře Cacciatore	48
Low Carb	7	Kuře Teriyaki	50
Legenda k receptům	8	Losos v papiloté	53
Pomalý hrnec	9	Masové kuličky v omáčce arrabbiata	56
Snídaně	15	Pikantní špekáčky	58
Pečená kachní paštika	16	Pikantní vepřová žebírka	60
Králičí rillettes s rozmarýnovými krekry	19	Plněné papriky s rajčatovou omáčkou	62
Polévky	22	Roastbeef s batáty a česnekovou majonézou	64
Boršč	23	Sekaná s celerovým pyré	67
Gulášová polévka	26	Svíčková na smetaně	70
Minestrone s tapiokovými nudlemi	28	Vepřové na česneku	73
Hlavní jídla	30	Vepřové koleno	76
Asijský balzamiko bůček	31	Vepřové na kysaném zelí	78
Dušená hovězí líčka	34	Zelené thajské curry	80
Chili con carne s batáty	36	Zelené thajské curry	81
Dezerty	83	Banánové brownies	84
		Hruškový koláč	87

Cheesecake	89	Psyllium	114
Crumble	92	Sezamový olej	115
Mrkvový dort	94	Sušené brusinky	115
Nápoje	97	Tapioková mouka	115
Jablečný cider	98	Uzená paprika	115
		Vinný kámen	115
Suroviny	100	Obsah dle stravovacích stylů	116
Ghee (přepuštěné máslo)	101	Bezlepkové recepty	117
Hruškový džem	104	Primal recepty	117
Kokosový jogurt	106	Whole30	117
Poctivý kostní vývar	109	Paleo	118
		Low Carb	119
Netradiční suroviny	112		
Citrónová tráva	113		
Coconut Aminos	113		
Curry pasta (červená, zelená, žlutá)	113		
Ghee	113		
Kokosová mouka	114		
Kokosový olej	114		
Limetové listy	114		
Mandlová mouka	114		

Proč vařím jinak

Vaření mě provází od dětství, bavilo mě už jako malou holku. Mé počátky ale nebyly o přípravě zdravého jídla. Naopak. Ke kvalitní stravě jsem se musela prokousat hodně špatným jídlem. V mé kuchyni kralovala různá dochucovadla a předpřipravené směsi, každý nový výrobek mě naplňoval obrovským nadšením a touhou ho vyzkoušet. Bylo mi úplně jedno, že může být plný různých éček a aditiv. Etikety na potravinách jsem nečetla. Věřila jsem, že by se na trh nedostalo nic, co by mi mohlo škodit. Slepě jsem důvěřovala výrobcům. Chyba...

Následné zdravotní potíže a výrazná nadváha mě donutily podívat se na potraviny z jiného úhlu. Začala jsem se v oblasti stravování vzdělávat, zjišťovat a zkoušet, jaký dopad na mé tělo mají jednotlivé suroviny. A s tím jsem objevila nový svět vaření.

Začala jsem mnohem více přemýšlet nad tím, co kupuji, z čeho a jak vařím, co si dávám na talíř. Váha začala po mnoha neúspěšných pokusech výrazně klesat, zdravotní potíže postupně mizely. Dnes vím, že strava bez chemie, lepku a přidaného cukru je pro mě tou správnou cestou.

Není podstatné jakou „nálepku“ svému stravování dáte. Někdo jí zásadně podle pravidel palea či Whole30, jiný striktně počítá sacharidy, nebo celkově makra a kalorie, dalšímu více vyhovuje primal či prostě strava bez lepku. Každý jsme jiný a každý potřebuje něco jiného. Podstatné je ale vnímat, jak jídlo působí na naše tělo. Jestli nám energii a zdraví dává, nebo nám je naopak bere.

Nechci vám proto vypisovat, proč a jak byste měli jíst. To je na vás. Vy si musíte najít svoji správnou cestu. Chci vám jen ukázat, že skvělá a chutná jídla se dají připravit z těch nezákladnějších potravin, jako je zelenina, ovoce, maso, ryby, vejce a ořechy. Inspirujte se.



Whole30

Krátkodobý (30 a více dní) striktní stravovací program určený k nutričnímu restartu organismu. Jeho cílem je skoncování s nezdravými stravovacími návyky, obnovení zdravého metabolismu, ozdravení zažívacího traktu a srovnání imunitního systému. Pravidla jsou postavená na zásadách palea (s drobnými odchylkami), navíc jsou ale vyloučené i všechny pokrmy (byť z povolených surovin), které vyvolávají nezdravou psychologickou reakci (například dezerty a paleo pečivo). Více informací najdete na oficiálním webu www.whole30.com, popřípadě u mě na stránkách paleosnadno.cz/whole-30/. Skvělým průvodcem programem jsou pak knihy [Jídlo na prvním místě](#) a [Whole30](#), které najdete ve všech větších knihkupectvích či přímo u nakladatelství Melvil (www.melvil.cz).

Paleo

Stravovací zásady a další principy inspirované způsobem života našich prapředků. Jedná se o změnu v přístupu ke způsobu stravování a obecně životnímu stylu. Paleo se vyhýbá obilovinám, luštěninám, mléčným a nekvalitním průmyslově zpracovaným výrobkům. Hranice palea jsou poměrně měkké a každý autor je vnímá trochu jinak. Proto nelze naprosto jednoznačně doporučit jediný zaručený zdroj informací. Obecné zásady lze ale získat například na thepaleodiet.com, v českém jazyce pak na blog.paleo-doupe.cz/co-je-paleo/.

Primal

Zjednodušeně lze říct, že se jedná o benevolentnější paleo se zařazením některých surovin, jako jsou například tučné mléčné výrobky. Více informací najdete na stránkách autora programu Marka Sissona www.marksdailyapple.com, v českém jazyce pak v jeho knize Primal Blueprint od nakladatelství Blue Vision (bluevision.cz/primal-blueprint/)

Low Carb

Všechny výše uvedené stravovací směry by se v porovnání s konvenčním způsobem výživy daly označit jako Low Carb, tedy nízkosacharidové. Záleží ale velmi na tom, jak to konkrétně vnímáte vy. Někdo se drží pod maximální hranici 20 g sacharidů za den pro dosažení nutriční ketózy, jiný si se stejným cílem povolí celkem 50 g, ostatní hranici pro Low Carb vnímají až někde u 150 g sacharidů za den. Nicméně v knize jsou takto označené recepty, kdy se množství sacharidů na 1 porci pohybuje přibližně do 25 g.

Všechny recepty jsou Primal a samozřejmě bez lepku. Pokud se stravujete striktně podle určitých pravidel, nemusíte procházet jednotlivá jídla a kontrolovat zda odpovídají právě vašemu stravovacímu stylu. Na konci kuchařky najdete přehledný seznam receptů seřazených podle jednotlivých stylů v následujících kategoriích:

- [Seznam Whole30 receptů](#)
- [Seznam Paleo receptů](#)
- [Seznam Low Carb receptů](#)

Legenda k receptům



Celkový čas na přípravu a vaření



Počet porcí



Kalorická hodnota (většinou na 1 porci)



Stravovací styl



Kategorie receptů



Makroživiny v gramech (sacharidy, tuky, bílkoviny)

Pomalý hrnec

Dloooooouho jsem se pořízení pomalého hrnce bránila. Proč bych si já, která relaxuje při vaření, pořizovala něco, kde nemůžu koukat pod pokličku, míchat, ochutnávat, dochucovat, měnit teplotu a vůbec jinak kouzlit? A ještě to bude trvat několik hodin, než se jídlo připraví. Jíst přece chcete hned a ne za půl dne. No ne?

Jenže! Neodolala jsem a jeden malý pomalý hrnec, ten úplně nejobyčejnější, jsem si pořídila na zkoušku. A nedávno k němu přibyl další – větší, s časovačem. Velmi často se stává, že mi doma běží oba dva najednou. Proč mě nakonec přesvědčily, že se jejich koupě vyplatí?

Na to je úplně jednoduchá odpověď – šetří můj čas a jídla jsou z nich skvělá. Ano, pravda, příprava většiny jídel trvá mnohem déle než třeba na plotně nebo v troubě. Nemusíte ale u toho stát, nebo to jakkoliv kontrolovat. Můžete vařit a přitom klidně spát, nebo být dokonce v práci. Pomalý hrnec uvaří za vás. Vy už jen přijdete k hotovému. Někdy je fajn dodělat na mase kůrčičku v troubě, ale většinou si z pomalého hrnce prostě naservírujete hotové jídlo.

O úspoře elektrické energie nemluvě. Je přece jen rozdíl na několik hodin roztopit velkou troubu nebo sporák, byť jen na nízkou teplotu, a pomalý hrnec s nízkou spotřebou. U některých jídel je i velkou výhodou, že se teplota nemění skokově jako v případě trouby, ale pomalu stoupá až k cílové hodnotě.

Když už jsme si řekli důvody, proč si vůbec pomalý hrnec pořídit, pojďme si také vysvětlit, co a jak v něm vařit. Úplně nejlépe se pomalý hrnec hodí na přípravu vývarů, omáček a pečených mas. Těm delší vaření či dušení za nižší teploty vyloženě prospívá. Platí to zejména pro hovězí maso, ale stejnou parádu uděláte i s vepřovým či drůbežím. Při nákupu si vybírejte spíše tučnější kousky, než ty úplně libové, jsou totiž pak šťavnatější. Naopak do hrnce nemusíte již přidávat žádný další tuk.

Kromě klasických masitých jídel se ale pomalý hrnec dá použít překvapivě i na přípravu dezertů či nápojů. Proto kromě pečínek, omáček a polévek najdete v kuchařce i sladké dobroty.

Vybraných 35 receptů tvoří jen základní průřez tím, co můžete v „pomaláčku“ vykouzlit. Jakmile se s tímto způsobem vaření lépe seznámíte, bude vás napadat spousta dalších lahůdek a stanete se rychle přeborníkem ve vaření téměř bez práce, přesto s fantastickým výsledkem.

A handwritten signature in black ink on a light background. The signature reads "Lucie Gersonová" in a cursive script. The first name "Lucie" is on the left, and the last name "Gersonová" is on the right, with a small apostrophe-like mark at the end of the last name.

Základní rady

- Časy uvedené u jednotlivých receptů berte pouze jako orientační. Hrnce od každého výrobce se chovají malinko jinak. Některé mají kameninové nádoby, jiné teflonové či s keramickým povrchem, což ovlivňuje jejich vlastnosti. Musíte proto postupně vychytat, jak funguje přímo ten váš.
- Na finální dobu přípravy má i vliv teplota použitých surovin – chlazenému masu to bude trvat o něco déle než tomu, které jste nechali odpočívat několik desítek minut při pokojové teplotě. Zalití surovin horkou vodou zkrátí přípravu polévku oproti situaci, kdy k mražené zelenině přidáte vodu ledovou.
- Celkovou dobu přípravy ovlivňuje i množství použitých surovin a míra zaplnění hrnce. Kilo masa se peče kratší dobu, než třeba celá velká kachna. Maso nakrájené na kostky změkne rychleji než pečínka vcelku. Hrnec naplněnému až téměř po okraj bude trvat příprava jídla déle, než když bude plný sotva z poloviny.
- Pokud do hrnce vložíte mražené suroviny, vždy je podlijte alespoň malým množstvím teplé vody, aby nedošlo k prasknutí vnitřní nádoby díky velkému rozdílu teplot v jednom bodě.
- Pokud tak není v receptu výslovně uvedeno, není pro vaření v pomalém hrnci potřeba používat příliš mnoho tekutiny. Některé recepty je dokonce nutné připravovat zcela bez přidání vody. Díky tomu, že se na rozdíl od plotny či trouby z pomalého hrnce prakticky neodpařuje žádná tekutina, platí, že co do hrnce přidáte, v něm i zůstane, plus se něco vyvaří z masa či zeleniny. Někdy vás zkušenosti z běžného vaření můžou zbytečně mást a nutit přidat více tekutiny, než uvádí recept. Raději se ho ale držte. Pokud je přeci jen potřeba omáčku či polévku naředit, udělejte to až po uvaření celého pokrmu.
- Během „pomalení“ hrnec zbytečně neotvírejte. Každým odkrytím poklice snížíte v hrnci teplotu (zejména během prvních hodin) a bude pak nutné dobu přípravy o něco prodloužit.

- Pokud to způsob přípravy konkrétního jídla vyžaduje, podložte poklici složenou bavlněnou utěrkou. Ta zachytí páru stoupající vzhůru a zabrání jí, aby se srážela na spodní straně pokličky a kapala zpátky do jídla. Některé recepty, které můžete najít na internetu, doporučují v takových případech poklici buď vůbec nepoužívat, nebo ji podložit měchačkou. Vždy je ale pak nutné myslet na to, že díky odklopené poklici bude hrnec pracovat mnohem pomaleji (bude unikat potřebné teplo), při použití měchačky bude zase vysrážená pára kapat zpátky do hrnce, což třeba u pečených dezertů není žádoucí.
- V pomalém hrnci lze připravovat i zeleninu. Počítejte ale s tím, že se v něm chová úplně jinak, než jste zvyklí normálně na plotně. Trvá jí to většinou déle než masu a zůstává více „al dente“, tedy na skus. Proto, pokud ji chcete mít měkčí, nebo recept vyloženě vyžaduje, aby se úplně rozvařila (například cibule v guláši), orestujte ji předem na tuku.
- Stejně jako s tekutinou, nepřehánějte to při vaření v pomalém hrnci ani s ochucením. V malém uzavřeném prostoru, bez úniku páry, se všechny chutě znásobují a stačí proto do jídel přidávat jen menší množství koření, než jste zvyklí.
- Pokud do receptu patří smetana či mléko (týká se to zejména omáček a polévek), přidejte je do hrnce až na samotný závěr a jen krátce povařte. Zabráníte tak jejich sražení.
- U klasického pomalého hrnce, kde nenastavujete ručně přesné hodnoty cílové teploty, nemá smysl během přípravy přepínat mezi stupni 1 a 2. Jejich cílové teploty jsou přibližně stejné, trvá jen rozdílnou dobu, kdy jich dosáhnou. Jakmile je dosaženo bodu těsně pod bodem varu (voda jen jemně probublává), je úplně jedno, jestli máte hrnec zapnutý na Low či High. Přepnutím ani nesnížíte spotřebu energie. Někteří výrobci uvádí, že při 1. stupni je cílová teplota o pár stupňů nižší než při druhém. Osobně jsem si ale měřením spíše potvrdila, že výsledná nejvyšší teplota se mění v závislosti na typu vařeného jídla a jeho obsahu tekutin, přítomnosti kostí v mase atd.
- U některých receptů lze bez problémů jídlo připravovat jak na 1., tak i 2. stupeň, aniž by to mělo vliv na výslednou chuť či konzistenci pokrmu. Některé zdroje uvádí, že pro přípravu na Low (1. stupeň) stačí dobu uvedenou u High (2. stupeň) zdvojnásobit. Osobně se mi ale spíše potvrdilo, že stačí k času

High přidat přibližně 2 hodiny navíc. Tedy – pokud recept uvádí 4 hodiny na High, na Low bude stačit 6-7 hodin.

- Na internetu můžete najít tabulky, které uvádí, jak dlouho je který druh masa nutné v hrnci ponechat. Podobné údaje vám můžou pomoci v základní orientaci, vždy ale mějte na paměti, že uvedené časy nezohledňují množství masa (připravit 2 kg kolena bude trvat déle než 0,5 kg bůčku), cílovou míru propečení či podušení (guláš z kližky zabere mnohem více času než roastbeef z uzrálého nízkého roštěnce). Maso nakrájené na kousky změkne rychleji než pečínka vcelku, přítomnost kostí v maso dobu přípravy ještě o něco prodlouží. Vždy vařte tak dlouho, dokud nedosáhnete požadovaného výsledku. Ze začátku vás to asi bude stát pár nakouknutí pod pokličku, ale postupně se naučíte bravurně časy odhadovat zcela neomylně sami. Na rozdíl od plotny, kde vás mezi skvělou lahůdkou a totálním propadákem dělí minuty či dokonce vteřiny, u pomalého hrnce se většinou jedná o hodiny.
- Základní podmínkou veškerého vaření (což platí i u toho pomalého) je, aby maso uvnitř dosáhlo bezpečné teploty (ne jen na povrchu). Týká se to zejména kuřecího a vepřového masa. Tato bezpečná vnitřní teplota se pohybuje přes 70 °C u vepřového a třeba kuřecích prsou, u drůbežího nevykostěného masa je potřeba dosáhnout teploty ještě vyšší (až kolem 80 °C). Jestli se obáváte, zda tu správnou teplotu poznáte, můžete si do začátku pořídit kuchařský teploměr. Stačí ale připravit pár receptů s dodržáním uvedeného množství a stanovených časů a postupně získáte jistotu ohledně dostatečné tepelné úpravy, aniž byste potřebovali ujištění od teploměru.

Programy u pomalého hrnce

Každý pomalý hrnec (alespoň co jsem měla šanci zjistit, protože výrobků a značek je čím dál tím více) má 2 základní nastavení pro vaření a většina i stupeň pro udržování teplého jídla. U některých pak najdete program Auto.

1. stupeň (Low)

- ideální pro vaření vývarů a omáček, trhaného masa či bůčku
- cílové teploty okolo 98 °C je dosaženo přibližně po 4 hodinách (při naplnění hrnce z více než poloviny, při pokojové teplotě vstupních surovin a vysokém obsahu vody)

2. stupeň (High)

- hodí se lépe na přípravu pečinek či dezertů
- cílové teploty okolo 98 °C je dosaženo dříve než u Low, přibližně po o něco málo více než 2 hodinách (opět v závislosti na míře naplnění hrnce, vstupní teplotě použitých surovin a obsahu vody)

Keep Warm

- při tomto nastavení udržuje hrnec jídlo při teplotě mírně nad 70 °C
- program lze použít například i pro přípravu roastbeefu či vepřové panenky, kde je cílem pomalé propečení za nižších teplot než u 1. a 2. stupně
- některé hrnce s časovačem se do tohoto programu přepnou samy po uplynutí nastavené doby
- jídlo by se při tomto nastavení nemělo udržovat déle než 5 hodin

Auto

- u některých hrnců najdete i program Auto, který se u jednotlivých značek liší svou funkcí
- nejčastěji se jedná o automatické přepnutí mezi 2. a 1. stupněm přibližně po 2 hodinách (osobně v tomto nastavení díky velmi podobným, ne-li přímo totožným teplotám nevidím žádný přínos)



Snídaně

Pečená kachní paštika



- 🕒 5 hodin (včetně vychlazení)
- 🍽️ 5 porcí
- 🔥 1220 kcal na 1 porci
- 🍴 Whole30 *, Paleo, Primal, Low Carb *
- 🍽️ Snídaně, Hlavní jídla
- 🍽️ 39g S – 91g T – 58g B na 1 porci *

Pečená kachní paštika

Paštiku mají většinou rádi i ti, kteří jinak játra nemusí. Taková ta běžná, mazací, už je pro mnoho domácích kuchařů naprostou klasikou. Zkusili jste ji ale jednou upéct v parní lázni? I s tím vám může pomoci pomalý hrnec. K tomu křupavý chlebiček a nakyslá zkaramelizovaná cibulka. Mňam!

Suroviny

150 g cibule (2 střední)
100 g oloupaného jablka (1 menší)
20 g česneku (5 stroužků)
100 g sádla (4 plné lžíce)
500 g kachních jater
250 g upečeného kachního masa
2 lžičky drobně pokrájeného čerstvého rozmarýnu
sůl
pepř

60 g lněných semínek (5 plných lžic)
60 g sezamových semínek (4 vrchovaté lžíce)
100 g kešu ořechů (4 hrsti)
100 g dýňových semínek (1/2 hrnku)
100 g slunečnicových semínek (1/2 hrnku)
50 g psyllia (6 vrchovatých lžic)
60 g mandlové mouky (1/2 hrnku)
1 vrchovatá lžička drceného kmínu
10 g vinného kamene (2 plné lžičky)

Postup přípravy

Dvě střední oloupané klasické cibule nakrájejte na kostičky a orestujte je dozlatova na lžici sádla. Jakmile cibule začne hnědnout, přidejte rozdrcený česnek a nakrájené oloupané jablko zbavené jádřince. Za občasného promíchání nechte jablko mírně rozpustit a česnek rozvonět.

Pomocí ponorného mixéru (nebo v klasickém stolním) vypracujte do hladké směsi opečenou cibuli s jablkem a česnekem, zbytek sádla, očištěná syrová játra, na kousky nakrájené upečené kachní maso, nadrobno nakrájený rozmarýn, sůl a pepř (ideálně bílý či zelený kvůli barvě a jemnější chuti). Vzhledem k vysokému obsahu tuku je nutné paštiku osolit o něco více, než jste normálně zvyklí. Abyste nemuseli ochutnávat připravenou směs se syrovými játry, můžete její malé množství upéct na pánvi či nechat chvíli vařit v mikrovlnce a pak podle potřeby dochutit.

Vhodnou nádobu, která se vám vejde do pomalého hrnce, vystelte alobalem a nalijte do ní připravený základ na paštiku. Pomalý hrnec naplňte vodou, tak aby sahala do poloviny výšky nádoby s paštikou. Hrnec zakryjte složenou bavlněnou utěrkou (ta zachytí případné kapky) a zaklopte poklicí. Hrnec zapněte

8 g soli (1 vrchovatá lžička)
4 vejce
30 ml olivového oleje (2 lžíce)
2 dcl vody

400 g červené cibule (4 velké)
60 ml olivového oleje (4 lžíce)
60 ml balzamik (4 lžíce)
20 g medu (2 lžičky) – volitelně

Kachní maso i játra můžete nahradit třeba kuřecími nebo vepřovými játry a pečínkou.

na 2 hodiny na 2. stupeň (High). Potom paštiku nechte hodinu pomalu zchladnout na lince a nakonec ji vychladíte v lednici (alespoň 2 hodiny).

K paštice si upečte chleba. V mlýnku na kávu si na mouku rozemelte len a sezam. V mixéru, hmoždíři nebo pomocí paličky na maso rozdrťte nahrubo kešu ořechy. Vše smíchejte dohromady s ostatními suchými surovinami a propracujte do středně tuhého těsta spolu se směsí vajec, olivového oleje a vody. Zpočátku bude těsto spíše řidší. Nechte ho ale chvíli odpočinout, postupně zhoustne. Pomocí rukou vytvarujte na plechu vyloženém pečícím papírem bochánek a dejte ho péct na 90 minut do předem vyhřáté trouby na 160 °C. Po upečení chleba položte na bavlněnou či papírovou utěrku a nechte ho alespoň půl hodiny „vydýchat“, než do něj zakrojíte.

K paštice se díky jejímu vysokému obsahu tuku a výrazné chuti vždy hodí něco nakyslého. Skvělou variantou je například zkaramelizovaná cibulka s balzamikovým octem. Stačí cibuli nakrájet na tenké nudličky a ty opéct dohněda na olivovém oleji se špetkou soli. Cibule musí být opravdu hezky opečená, ne jen zesklivatělá. Taková by vám nepříjemně vrzala mezi zuby. Pak přidejte balzamikový ocet a za stálého míchání ho nechte vyvařit. Na závěr můžete směs dosladit troškou medu a nechat chvíli probublat. Většinou ale med není potřeba, cibule je sama o sobě sladká dost. Hotovou směs napěchujte do vhodné uzavíratelné sklenice a uchovávejte v lednici.

Vychlazenou paštiku zbavte alobalu a nakrájejte ji na plátky. Podávejte ji s upečeným chlebem a balzamikovou cibulkou.

* Samotná paštika (440 kcal na 1 porci, 10g S - 30g T - 33g B) vyhovuje pravidlům Whole30 a Low Carb

Králičí rillettes
s rozmarýnovými kreky
a brusinkami





Polévky

Boršč



Gulášová polévka



Minestrone s tapiokovými nudlemi





Hlavní jídla

Asijský balzamiko bůček



Dušená hovězí líčka



Chili con carne s batáty



Kachna na pomerančích



Kančí guláš s tuřínovými plackami



- 🕒 4,5 hodiny
- 🍽️ 4 porce
- 🔥 650 kcal na 1 porci
- 🥗 Whole30, Paleo, Primal
- 🍲 Hlavní jídla
- 🥗 49g S – 26g T – 56g B na 1 porci

Kančí guláš s tuřínovými plackami

Guláš, ať už klasický hovězí, vepřový či zvěřinový, patří mezi ideální jídla do pomalého hrnce. Díky dlouhému dušení za nižší teploty bude maso krásně měkoučké a omáčka chuťově výrazná. Jedinou nevýhodou je nutnost osmahnutí cibulky předem na pánvi. Nikdy ji nedávejte syrovou přímo do hrnce.

Suroviny

- 500 g cibule (8 středních)
- 50 g sádla (2 plné lžíce)
- 800 g kančího masa (plec, kýta, krkovice atd.)
- 10 g česneku (2 velké stroužky)
- 2 g jalovce (20 kuliček)
- 10 g sladké papriky (1 plná lžíce)
- 30 g rajského protlaku (1 vrchovatá lžíce)
- 1 bobkový list
- 1 snítká čerstvého tymiánu
- 1 snítká čerstvého rozmarýnu
- 40 g sušených švestek bez pecky (5 celých švestek)
- 30 g sušených hub (3 hrsti)

- 1 kg tuřínu (2 větší bulvy)
- 4 vejce
- 2 hrsti bylinek (petrželka, pažitka, libeček atd.)
- sůl
- pepř

Postup přípravy

Cibuli si nakrájejte na kostičky. Nemusí být extra drobné, ale neměli byste ji nechat ve velkých kusech. Cibule se totiž díky nižší teplotě v pomalém hrnci nerozvaří tak jako na plotně.

Na velké pánvi (cibuli chceme mít v jedné vrstvě) si na vyšší střední teplotu rozežhřejte sádlo a na něm cibuli opečte hezky dohněda. Ne jen tak do růžova, opravdu do výrazné hnědé barvy. Zkaramelizování cibule totiž dodá guláši tu správnou chuť a barvu. Bez ní to bude jen vývar obarvený protlakem a paprikou. Aby se cibule opékala trošku rychleji, osolte ji lžičkou soli a často promíchejte. Přesto počítejte, že to chvíli zabere. Nesnažte se celý proces urychlit zvýšením teploty plotýnky, ať cibuli nespálíte. Guláš by pak byl hořký.

Jakmile je cibulka opečená dohněda, přidejte do pánve maso nakrájené na kostky a nechte ho zatáhnout ze všech stran. Přidejte rozmačkaný česnek, sladkou papriku, rozdrcený jalovec a trošku pepře. Vše za stálého míchání nechte chvíli rozvonět.

Obsah pánve přendejte do pomalého hrnce, přidejte na čtvrtky pokrájené švestky, přisypte sušené houby a vše zalijte 0,5 litrem

*Recept můžete snadno
obměnit vynecháním švestek,
hub a bylinek a naopak
přisypat trošku drceného
kmínu a majoránku.*

vody nebo vývaru. Bobkový list, čerstvý tymián a rozmarýn zavažte do kousky gázy. Nebudete pak muset na konci bylinky v guláši lovit. Pokud máte jen sušené koření, tymián a rozmarýn rozmělněte najemno a gázu používat nemusíte. Samotný bobkový list najdete v hotovém guláši celkem snadno. Koření vložte do pomalého hrnce, obsah promíchejte a hrncem zapněte na 4 hodiny na 2. stupeň (High) nebo na 6 hodin na 1. stupeň (Low).

Necelou hodinu před tím, než se guláš dovaří, si připravte přílohové placky. Oloupaný tuřín nastrouhejte najemno, promíchejte ho se 2 lžičkami soli a nechte chvíli vypotit v sítu. Pak ho opravdu pečlivě vymačkejte. Počítejte s tím, že pustí hodně vody (až čtvrtinu své váhy). Čím méně tekutiny v něm zůstane, tím lépe budou placky držet. Takže mačkejte, dokud z něj teče byť jen kapka.

Vymačkaný tuřín promíchejte s vejci a nadrobno pokrájenými bylinkami. Směs již nesolte, stačí přidat špetku pepře. Z těsta vytvořte na 2 plechách vyložených pečícím papírem placky vysoké přibližně 2 cm. Vložte je do trouby vyhřáté na 180 °C a pečte 30 minut, dokud placičky nezezlátnou.

Hotový guláš podávejte s upečenými plackami a kolečky najemno nakrájené cibule.



Krkovička s batáty a fíkovým chutney



Kuře Cacciatore



Kuře Teriyaki



Losos v papilotě



Masové kuličky
v omáčke arrabbiata



Pikantní špekáčky



Pikantní vepřová žebírka



Plněné papriky
s rajčatovou omáčkou



Roastbeef s batáty a česnekovou majonézou



Sekaná s celerovým pyré



Svíčková na smetaně



Vepřové na česneku



Vepřové koleno



Vepřové na kysaném zelí



Zelené thajské curry



A still life composition featuring a black alarm clock, a wooden rolling pin, a black spatula, a small bowl of food, and various kitchen tools on a dark wooden surface. The alarm clock is on the right, showing a time around 12:00. The rolling pin is at the bottom right. The spatula is in the foreground, with the brand name 'DEZERTY' visible on its handle. A small bowl of food is on the left. The background includes a dark wooden surface and a black cloth.

Dezerty

Banánové brownies



- 🕒 3 hodiny (včetně vychladnutí)
 - 🍪 6 porcí
 - 🔥 400 kcal na 1 porci
 - 🍷 Paleo, Primal
 - 🍰 Dezerty
 - 🥣 25g S – 29g T – 10g B na 1 porci
-

Banánové brownies

Pečení dezertů v pomalém hrnci je možná trošku netradiční, ale překvapivě funguje. Poměrně nízká teplota a malý uzavřený prostor udrží v těstu vláhu a to je ve výsledku krásně hutné a vlhké. Což je pro správné brownies přesně to, co chceme.

Suroviny

- 250 g banánu (2 větší)
- 3 vejce
- 50 g ghee (2 plné lžíce)
- 100 g mandlové mouky (necelý hrnek)
- 50 g hořkého kakaa (2 plné lžíce)
- 65 g vypeckovaných datlí (7 středních)
- 40 g hořké vysokoprocenní čokolády
- 1 dcl rostlinného mléka (kokosové, mandlové atd.)

Postup přípravy

V mixéru si vypracujte do hladkého středně řídkého těsta banány, vejce, ghee, mandlovou mouku, kakao a 50 g nadrobno nakrájených datlí. Do hotového těsta přimíchejte 20 g čokolády nasekané na malé kousky.

Dno pomalého hrnce vystelte mírně navlhčeným a zmačkaným pečícím papírem. Okraje zvedněte trošku do výšky, aby se vám těsto nevylítlo mimo papír.

Do pomalého hrnce opatrně přelijte připravené těsto. Pokličku podložte přeloženou bavlněnou utěrkou a hrncem zapněte na 2. stupeň (High). Bez otevírání poklice pečte brownies 60 minut. Pak opatrně nahlédněte. Pokud je těsto od krajů z větší části již upečené, pouze střed zůstává jemně vlhký, hrncem vypněte a brownies v něm nechte dojít zakryté utěrkou a pokličkou. Pokud je těsto z větší části nedopečené, „pomalení“ o něco prodlužte. Přesná výsledná doba hodně záleží na konkrétním výkonu a velikosti hrnce, množství a výšce těsta. Já při uvedené dávce a malém 3,5 l hrnci potřebovala 75 minut.

*Tento dekadentní, hutný
a sytý dezert je přímo
stvořený pro milovníky
čokolády.*

Než budete brownies podávat, připravte si na plotně polevu. Ve 4 lžících rostlinného mléka rozpusťte na nízkou teplotu 15 g nadrobno nakrájených datlí. Pak přidejte 20 g čokolády a za stálého míchání vše propojte do hladké polevy. V případě potřeby přidejte ještě pár lžic mléka. Nenařeďte čokoládu ale příliš. Nechceme, aby po dezertu vyložení tekla.

Vychladlé brownies vyjměte včetně papíru z pomalého hrnce, ten odlepte, dezert nakrájejte na dílky a pomažte připravenou polevou.



Hruškový koláč



Cheesecake



Crumble



Mrkvový dort





Nápoje

Jablečný cider



1922
WITH LOVE
Homemade
SINCE 1913





Suroviny

Ghee (přepuštěné máslo)



- 🕒 3,5 hodiny
- 🍲 27 porcí (přibližně 800 g)
- 🔥 270 kcal na 1 plnou lžici (30 g)
- 🥗 Whole30, Paleo, Primal, Low carb
- 🥣 Suroviny
- 🥄 0g S – 30g T – 0g B na 1 lžici

Ghee (přepuštěné máslo)

Přepuštěné máslo (ghee, ghí) získalo v poslední době velkou oblibu. I když se jedná o surovinu, kterou používaly již naše praprababičky, na nějaký čas se ni zapomělo díky velké propagaci rostlinných olejů. Ghee seženete dnes v každé zdravé výživě i větších supermarketech. Mnohem levněji vás to ale vyjde, pokud si přepuštěné máslo připravíte doma sami. Je to ohromně jednoduché.

Suroviny

1 kg másla

*Na přípravu ghee si sežeňte
co nejkvalitnější máslo,
ideálně v bio kvalitě.*

Postup přípravy

Máslo vložte do pomalého hrnce. Pod pokličku složte bavlněnou utěrku, aby zachytávala vlhkost a hrnec zapněte na 2,5 hodiny na 2. stupeň (High). Po této době máslo zkontrolujte. Mělo by být čiré, s lehce dohněda vypečenou bílkovinou u dna a okrajů. Jeho vůně by měla připomínat oříšky s karamellem. Většinou je potřeba pokračovat ještě přibližně půl hodiny, ale protože každý hrnec pracuje trošku jinak, je lepší to za začátku zkontrolovat a najít ten správný čas pro váš pomalý hrnec. Při další přípravě už budete vědět. Doba se samozřejmě mění i s množstvím použitého másla.

Druhou variantou, ideální pro chvíle, kdy potřebujete od hrnce odejít na delší dobu, je nechat hrnec odkrytý nebo ho zapnout na Low. V obou případech se doba přípravy prodlouží o 2 hodiny, tedy celkem na 5 hodin.

Během pomalení není nutné máslo nijak kontrolovat, míchat či oděbírat pěnu. Spíš naopak. Prostě na něj na chvíli zapomeňte.

Jakmile je máslo přepuštěné, tedy s vypečenou bílkovinou, scedte ho přes plátýnko, složenou gázu nebo čistou bavlněnou utěrku. Přelijte ho do vhodných sklenic a nechte bez uzavření.

pomalou vychladnout na lince. Teprve potom můžete nádoby zavíčkovat. Nepoužívejte plastové krabičky. Ty nejsou vzhledem k působení vysoké teploty vhodné.

Ghee není nutné ukládat do lednice, spíš naopak. Vlhkost mu příliš nesvědčí. Bez úhony může stát na kuchyňské lince. Pouze dbejte na to, aby bylo mimo dosah přímého slunce. Na nabírání přepuštěného másla používejte vždy čistou lžici, ať si obsah sklenice nekontaminujete a to se nezačne kazit (například vznikem plísní).

Ghee se používá na tepelnou úpravu surovin, jako je třeba restování masa či cibulky. Jeho výhodou oproti máslu je mnohem vyšší kouřový bod, tedy teplota, při které se tuk začne přepalovat a vznikají zdraví škodlivé látky. Jeho dalším benefitem je absence laktózy a kaseinu, tedy látek obsažených v mléčných výrobcích, které někteří lidé nemohou z důvodu alergií či intolerancí konzumovat.



Hruškový džem



Kokosový jogurt



Poctivý kostní vývar



A collection of traditional mortar and pestle sets, likely made of stone or ceramic, arranged on a light-colored surface. The mortars contain various spices and ingredients: one has a bright orange powder, another has small brown seeds, and a third has larger, light brown seeds. A mortar in the foreground contains several dried red chili peppers. The scene is lit with warm, soft light, creating a rustic and traditional atmosphere.

Netradiční suroviny

Citrónová tráva

Typická asijská bylina, která dodává jídlům příjemnou citrusovou vůni. Většinou se nechá v jídlech vyvařit, samotná se nekonzumuje. Seženete ji ve velkých supermarketech a ve specializovaných asijských prodejnách či tržističích. Lze ji velmi dobře zamrazit a používat vždy jen v potřebném množství.

Coconut Aminos

Při jeho výrobě je využívána přirozená fermentace kokosové dužiny. V jídlech se používá jako náhrada za sójovou omáčku. Jeho výhodou je absence sóji a lepku, má nižší obsah soli než běžné sójové omáčky, neobsahuje přidaná barviva či aromata. Bohužel tento výrobek zatím seženete jen omezeně, nejlépe přes internet (ať už ze zahraničí např. na iHerb nebo Vitacost, nebo v ČR přes obchod Paleo-doupe.cz či Mladykokos.cz). Nabídka se ale začíná pomalu rozšiřovat.

Curry pasta (červená, zelená, žlutá)

Typická surovina pro přípravu asijských jídel. Můžete si ji snadno vyrobit doma sami, celkem běžně ji ale dnes už seženete v různých obchodech. Nicméně vždy zkontrolujte složení. Kromě základních ingrediencí jako jsou chilli papričky, citrónová tráva, česnek, šalotka, galangal a koření by neměla pasta obsahovat žádná chemická aditiva či cukr. Curry pasta se prodává ve třech základních barvách (červená, žlutá a zelená), které se liší složením, chutí i pálivostí. Velký výběr najdete u vietnamských prodejců, v běžné síti bohužel většinou prodávají pasty plné éček.

Ghee

Klasické máslo obsahuje kromě tuku i další složky, díky nimž ho nelze použít na tepelnou úpravu za vysokých teplot, protože se začne brzy přepalovat. Pokud ale tyto složky z másla odstraníte, vznikne ghee nebo také přepuštěné máslo, které naopak vydrží velmi vysoké teploty. Navíc obsahuje pouze čistý tuk, takže ho lze použít i v receptech, kde se jinak mléčné výrobky záměrně vynechávají. Ghee si můžete připravit snadno sami doma (tažením při teplotě okolo 100°C a oddělením čistého tuku od ostatních mléčných složek). Ačkoliv se přepuštěné máslo v české kuchyni používalo od pradávna, později se na něj tak trochu pozapomnělo. V poslední době ale opět získává stále větší oblibu. Proto ho dnes lze sehnat prakticky téměř všude – ve větších supermarketech, prodejnách se zdravou výživou či na farmářských trzích. Zda je výrobek označený jako ghee nebo přepuštěné máslo není až tak důležité. Jedná se zejména o rozdíl v jeho přípravě, která dodává výslednému výrobku mírně jinou barvu a chuť. Na jejich kuchyňské použití to ale nemá významný vliv.

Kokosová mouka

Na rozdíl od mandlové mouky tu kokosovou doma jen tak nevyrobíte. I když se jedná o 100% najemno umletou dužinu kokosového ořechu, při její výrobě se kokos zbaví většiny tuku. Tím získá jinou konzistenci i vlastnosti, než kdybyste jen najemno umleli strouhaný kokos či drť po výrobě domácího kokosového mléka. Při jejím používání je vždy nutné myslet na to, že opravdu hodně saje. V některých receptech lze jiné druhy ořechové mouky nahradit tou kokosovou, vždy ale v mnohem menším množství (například za mandlovou stačí méně jak polovina gramáže). Kokosovou mouku lze koupit v prodejnách se zdravou výživou, začíná být již běžně dostupná i ve větších supermarketech.

Kokosový olej

Tento druh oleje se získává z kokosové dužiny, a to za použití různých postupů (od mechanického lisování až po výrobu pomocí chemických látek či vysokých teplot). Kokosový olej prožívá v poslední době velký boom, proto ho seženete naprosto bez obtíží ve všech prodejnách se zdravou výživou nebo například i v DM drogerii. Kromě přisuzovaného pozitivního vlivu na lidské zdraví bývá velmi často vyzdvihována i jeho vysoká odolnost vůči vysokým teplotám (tzv. kouřový bod). Zde je ale nutné poznamenat, že to platí pouze pro olej rafinovaný (ten opravdu vydrží teploty okolo 200 °C), pro zdravotní přínos je naopak dobré používat na studenou kuchyni či přímou konzumaci olej panenský, nejlépe v bio kvalitě.

Limetové listy

Ve skutečnosti se nejedná o listy limety, ale citrusovníkové rostliny jménem Kaffir. Vůně listů je nezaměnitelná, silně citrusová, se zajímavým nasládlým podtónem. Plně se rozvine po rozdrčení listů či jejich tepelné úpravě. Toto koření se používá zejména v thajské a indonéské kuchyni. Nejčastěji seženete limetové listy u asijských prodejců. Dlouhodobě je lze uchovávat v mrazáku, odkud vždy vyndáte jen potřebné množství.

Mandlová mouka

Jedná se o jemně pomleté mandle. Mouka se dá sehnat v různých konzistencích, od jemné až po spíše hrubě nasekané mandle, z mandlí loupaných i neloupaných. V některých receptech lze mandlovou mouku nahradit usušenou a pomletou drť, která vám zbyde po přípravě domácího mandlového mléka. Mandlovou mouku zakoupíte v prodejnách se zdravou výživou, specializovaných obchodech s ořechy, nebo třeba v předvánočním období v Lidlu (označená jako mleté blanširované mandle).

Psyllium

Přírodní rozpustná vláknina, která vzniká vyčištěním obalů semen jitrocele indického (*Plantago ovata* husk). Po styku s vodou ji ve velkém absorbuje a dává vznikat jemnému gelu. Těto vlastnosti se využívá buď v kuchyni

přidáváním do různých těst, nebo při podpůrné léčbě zažívacích obtíží. Psyllium můžete sehnat prakticky ve všech lékárnách. Pro kuchařské použití vždy kupujte sypkou čistou směs bez různých aditiv, rozhodně ne balenou v tobolkách. Některé zdravé výživy nabízejí i nejednodušší formu psyllia, ale ta se mně osobně příliš neosvědčila, takže ji nepoužívám.

Sezamový olej

Jedná se o olej ze semínek sezamu, s velice výraznou chutí a vůní. Proto se ho do jídla používá vždy jen malé množství. Najde uplatnění zejména v asijské kuchyni. Seženete ho ve specializovaných prodejnách s oleji, u asijských prodejců a ve větších supermarketech.

Sušené brusinky

Celkem běžná a oblíbená surovina. Při jejím nákupu ale vždy dbejte, abyste vybrali brusinky, které jsou doslazené jablečnou šťávou a ne cukrem (buď i třtinovým). Seženete je například v prodejnách se zdravou výživou či DM drogerii.

Tapioková mouka

Tato alabastrově bílá mouka bývá také velmi často označována jako tapiokový škrob. Jedná se ale o stejný produkt. Získává se z rostliny zvané maniok, cassava či yuca. Vlastnostmi se velmi podobá například bramborovému či kukuřičnému škrobu. Lze ji sehnat v prodejnách se zdravou výživou a specializovaných asijských obchodech či tržištích.

Uzená paprika

Velmi oblíbené koření španělské a latinsko-americké kuchyně. Získává se sušením a pomalým uzením sladké papriky. Přidáním do jídla dodává pokrmu úžasné kouřové aroma. Uzenou papriku lze již dnes běžně zakoupit, ať už ve specializovaných prodejnách s kořením či větších supermarketech. Vyrábí ji například i Vitana.

Vinný kámen

Jako vinný kámen bývá označována náhrada za klasický prášek do pečiva, jenž často obsahuje lepek či fosfáty. Jedná se o kombinaci vinného kamene, jedlé sody a kukuřičného či bramborového škrobu. Ani jedna z variant není čistě paleo, pokud ale máte na výběr, sežeňte si raději ten s bramborovým škrobem (vyrábí například firma Adveni). V receptech se používá ve dvojnásobném množství než klasický prášek do pečiva. Lze ho zakoupit v prodejnách se zdravou výživou nebo i v DM drogerii.



Obsah dle stravovacích stylů

Bezlepkové recepty

Všechny recepty z kuchařky 15-109

Primal recepty

Všechny recepty z kuchařky 15-109

Whole30

Snídaně	15	Kuře Cacciatore	48
Pečená kachní paštika	16	Losos v papilotě	53
Králičí rillettes s rozmarýnovými kreky	20	Masové kuličky v omáčce arrabbiata	56
		Pikantní špekáčky	58
Polévky	22	Pikantní vepřová žebírka	60
Boršč	23	Plněné papriky s rajčatovou omáčkou	62
Gulášová polévka	26	Roastbeef s batáty a česnekovou majonézou	64
		Sekaná s celerovým pyrém	67
Hlavní jídla	30	Vepřové koleno	76
Dušená hovězí líčka	34	Zelené thajské curry	80
Chili con carne s batáty	36		
Kachna na pomerančích	39	Suroviny	100
Kančí guláš s tuřínovými plackami	42	Ghee (přepuštěné máslo)	101
Vepřové s batáty a fíkovým chutney	45	Poctivý kostní vývar	109

Paleo

Snídaně	15	Sekaná s celerovým pyré	67
Pečená kachní paštika	16	Vepřové na česneku	73
Králičí rillettes s rozmarýnovými krekry	20	Vepřové koleno	76
		Vepřové na kysaném zelí	78
		Zelené thajské curry	80
Polévky	22		
Boršč	23	Dezerty	83
Gulášová polévka	26	Banánové brownies	84
Minestrone s tapiakovými nudlemi	28	Hruškový koláč	87
		Crumble	92
		Mrkvový dort	94
Hlavní jídla	30		
Asijský balzamiko bůček	31	Nápoje	97
Dušená hovězí líčka	34	Jablečný cider	98
Chili con carne s batáty	36		
Kachna na pomerančích	39	Suroviny	100
Kančí guláš s tuřínovými plackami	42	Ghee (přepuštěné máslo)	101
Vepřové s batáty a fíkovým chutney	45	Hruškový džem	104
Kuře Cacciatore	48	Kokosový jogurt	106
Kuře Teriyaki	50	Poctivý kostní vývar	109
Losos v papilotě	53		
Masové kuličky v omáčce arrabbiata	56		
Pikantní špekáčky	58		
Pikantní vepřová žebírka	60		
Plněné papriky s rajčatovou omáčkou	62		
Roastbeef s batáty a česnekovou majonézou	64		

Low Carb

Snídaně	15	Suroviny	100
Pečená kachní paštika	16	Ghee (přepuštěné máslo)	101
Králičí rillettes s rozmarýnovými krekry	20	Kokosový jogurt	106
		Poctivý kostní vývar	109
Polévky	22		
Gulášová polévka	26		
Hlavní jídla	30		
Kachna na pomerančích	39		
Kuře Cacciatore	48		
Masové kuličky v omáčce arrabbiata	56		
Pikantní špekáčky	58		
Pikantní vepřová žebírka	60		
Roastbeef s batáty a česnekovou majonézou	64		
Sekaná s celerovým pyré	67		
Vepřové na česneku	73		
Vepřové koleno	76		
Vepřové na kysaném zelí	78		
Zelené thajské curry	80		
Dezerty	83		
Hruškový koláč	87		
Crumble	92		