



Vánoční a silvestrovská KUCHAŘKA

Lucie Grusová

Vánoční a silvestrovská kuchařka (UKÁZKA)

Copyright © 2016, 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

Kniha vyšla elektronicky.

Neuvěřitelně si vážím vašeho nákupu. Opravdu!

Připravit recepty, uvařit, naaranžovat, vyfotit, sníst, vysázet kuchařku, udělat korektury, to vše zabralo **stovky hodin práce** několika lidí. Člověk si proces a čas strávený nad přípravou **nedovede představit**, dokud se do podobného projektu sám nepustí. O to víc si vašeho **nákupu vážím a děkuji za něj.**

Tato e-kniha je opatřena vašimi **osobními údaji**, které jste vyplnili při objednávce. Vzhledem k množství práce bych nerada, aby se šířila po internetu veřejně a zdarma. Proto je označena údaji o kupujícím. Aby bylo možné dohledat, kdo ji začal nelegálně šířit.

Dostala se k vám e-kniha jinou cestou než nákupem a rádi podle ní vaříte? Moc mě potěší, pokud si ji dodatečně koupíte. Stačí zavítat na paleosnadno.cz/kucharka. Díky tomu budete mít k dispozici přístup vždy k **nejaktuálnějšmu vydání** a slevám na další sezónní kuchařky.

Obsah

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

Vánoční cukroví	7	Štědrý večer	34
Kešu kuličky v čokoládě	8	Dýňový štedrovečerní salát	35
Linecké cukroví s jablečnou marmeládou	10	Houbový kuba	38
Nepečené kešu roládky	12	Kuřecí salát	40
Ořechové koláčky s kávou	14	Slavnostní kuřecí polévka	42
Ořechové kuličky	16	Smažené řízký	44
Ořechové řezy	18		
Rychlé kokosky	20	Silvestr	47
Skořicové sušenky	22	Cibulové kroužky	48
Vanilkové rohlíčky	25	Gravlax	50
		Pečené hrušky ve slanině	53
Likéry	27	Pikantní koktejlové masové kuličky	55
Čokoládový likér	28	Semínkové kreky	57
Kávoový likér s kokosovou šlehačkou	30	Tuňákové jednohubky	59
Vaječný likér	32	Zkaramelizované chilli ořechy	61
		Mini burgery	63



Období Vánoc a konce roku bývá, co se týká dodržování určitých stravovacích zásad, to nejkritičtější. Na každém rohu na Vás číhají různá lákadla v podobě vánočního cukroví, řízků, bramborového salátu a spousty chuťovek na silvestrovské párty. A jen těžko se odolává, vím.

Zkuste se ale na tohle období připravit a mějte v záloze pár receptů, díky kterým tyhle nástrahy zvládnete a ještě si pochutnáte. Není bezpodmínečně nutné do všeho sypat kilo pšeničné mouky a hromady rafinovaného cukru ;-). Krásně si vystačíte s ořechy, datlemi, hořkou čokoládou a medem, výjimečně můžete sáhnout i po alternativách v podobě kokosového cukru či erythritolu.

Recepty jsem tentokrát (na rozdíl od velkých sezónních kuchařek) neoznačovala štítky Whole30, Paleo, Primal či Low Carb, ani nepočítala makra či kalorickou hodnotu. Těmito údaji se stejně koncem roku nikdo moc nezaobírá. Tak to nedělejte ani Vy. Prostě si to období užijte :-)

Mějte krásné Vánoce a šťastný Nový rok

Lucie Gersonová



A festive still life composition featuring various holiday-themed items. In the foreground, there are several gingerbread cookies: one is a large, flat, star-shaped cookie with a textured surface, and another is a smaller, round cookie with a decorative pattern. Behind them, a stack of round gingerbread cookies is tied together with a piece of light-colored twine. To the left, there are two apples, one of which is a yellow-green apple with a small stem. To the right, there are two dried orange slices, one of which is a half-slice showing the segments. The background is a light blue, textured surface, and there are several green pine branches scattered throughout the scene, adding a natural, winter feel. The overall lighting is soft and even, highlighting the textures of the cookies, fruit, and pine needles.

Vánoční cukroví

Kešu kuličky v čokoládě



🕒 2 hodiny (včetně chlazení)

🍪 30 kuliček

Kešu kuličky v čokoládě

Suroviny

200 g kešu ořechů

80 g kakaového másla

30 g medu

20 kapek vanilkového extraktu

40 g hořké vysokoprocenní čokolády

Postup přípravy

Kešu ořechy, 60 g kakaového másla (20 g si ponechte na závěrečné ozdobení kuliček), med a vanilkový extrakt vypracujte ve stolním mixéru do dokonale hladké směsi. Přístroj budete muset často zastavit a směs seškrábnout ze stran. Zabráníte tak i spálení motoru. Nějakou dobu to zabere, proces ale nijak nezkracujte. Potřebujeme, aby směs byla krásně hladká a vláčná.

Hotovou směs dejte alespoň na 30 minut do lednice vychladit. Pak z ní vytvořte 30 kuliček a ty nechte prudce zchladit v mrazáku. Mezitím si rozpustíte čokoládu. Můžete použít mikrovlnnou troubu nebo kostičky čokolády nechte na plotýnce roztát v co nejmenší pánvičce na nízkou teplotu.

Do rozpuštěné čokolády v několika dávkách vložte zchlazené kešu kuličky a krouživým pohybem nádobou je nechte čokoládou obalit ze všech stran. Udělejte to ale rychle. Nechceme, aby se kuličky začaly rozpouštět. Zároveň se čokoláda od ledového povrchu kuliček poměrně rychle zchlazuje a tuhne.

Obalené kuličky vraťte zpět do mrazáku. Rozpusťte si zbylé kakaové máslo (opět buď v mikrovlnné troubě nebo v malé pánvičce na plotně). Tekutým kakaovým máslem pocákejte zchlazené kuličky. Jejich ledový povrch zajistí, že tekuté máslo rychle ztuhne a zachytí se na jejich povrchu.

Hotové kuličky uchovávejte v lednici a podávejte chlazené.

Linecké cukroví s jablečnou marmeládou



Nepečené kešu roládky





Óřechové koláčky s kávou

Ořechové kuličky



Ořechové řezy



🕒 2 hodiny (včetně vychladnutí)
🥣 20 kostiček

Ořechové řezy

Suroviny

100 g pekanových či vlašských ořechů
50 g sušených vypeckovaných datlí
150 g kešu ořechů
3 lžíce kokosového mléka
6 zarovnaných lžic kokosového oleje
30 g hořké vysokoprocenní čokolády



Postup přípravy

Ve stolním mixéru si rozdrťte pekanové ořechy. Nemixujte je příliš dlouho, ať vám z nich nevznikne máslo. Drť si dejte stranou a pak v mixéru rozdrťte na jemnou kaši 40 g sušených datlí, 1 lžíci kokosového mléka a 1 lžíci kokosového oleje. Směs smíchejte s drcenými pekanovými ořechy.

Formu na přípravu řezů (přibližně 15 x 15 cm) vyložte potravinovou fólií či alobalem a na ní pak upěchujte vrstvu datlovo-ořechové směsi. Vložte ji vychladit do mrazáku.

Mixér si vymyjte a pak v něm rozmixujte dohledka 100 g kešu ořechů, 2 lžíce kokosového oleje a 2 lžíce kokosového mléka. Chvilí to zabere. Vytrvejte ale, dokud směs nebude opravdu dokonale hladká. Pak ji namažte na ztuhlou datlovo-ořechovou vrstvu a vraťte zpět do mrazáku.

V mixéru rozsekejte nejmenno 50 g kešu, 3 lžíce kokosového oleje, 10 g datlí a přibližně 25 g čokolády (zbytek si nechte na ozdobu řezů při servírování). Z hladké směsi vytvořte třetí vrstvu řezu a dejte ho do lednice vychladit (alespoň na hodinu, ideálně do druhého dne).

Vychlazený řez nakrájejte na malé kostičky a posypte nastrohanou čokoládou. Uchovávejte v lednici a podávejte chlazené.

Rychlé kokosky



Skořicové sušenky



Vanilkové rohlíčky



A top-down view of a glass filled with a thick, creamy, light-colored liqueur. The surface is dusted with a fine brown powder, likely cinnamon or nutmeg. A single cinnamon stick is placed diagonally across the top right of the glass. The glass sits on a dark wooden surface, partially covered by a plaid cloth with a pattern of brown, white, and green. In the bottom left corner, there are some green pine needles. A semi-transparent dark grey horizontal band is overlaid across the middle of the image, containing the word 'Likéry' in white text.

Likéry

Čokoládový likér



🕒 8 hodin (včetně vychlazení)
🥄 10 x 0,5 dcl

Čokoládový likér

Suroviny

4 dcl kokosového mléka
50 g vypeckovaných datlí
1 svitek celé skořice
40 g hořké vysokoprocenní čokolády
2 lžičky hořkého kakaa
1 dcl kvalitního rumu, koňaku
nebo whisky

Postup přípravy

V kokosovém mléku perfektně rozmixujte nadrobno nakrájené datle. Do směsi přidejte celou skořici, nalámanou čokoládu a kakao. Na mírném ohni nechte za stálého míchání čokoládu v mléce rozpustit a spojit se s ním v jednotnou, dokonale hladkou hmotu.

Do hotového čokoládového mléka přidejte alkohol podle volby (lze případně i zcela vynechat), promíchejte, vše přelijte (včetně skořice) do vhodné láhve a dejte alespoň přes noc vychladit. Před podáváním likér dobře protřepejte. Uchovávejte v chladu.



A glass mug filled with a light brown coffee liqueur, topped with a generous swirl of white coconut whipped cream. The cream is garnished with a dusting of brown powder and a single chocolate shavings. The mug is surrounded by dark coffee beans and a sprig of green rosemary in the background.

Kávový likér s kokosovou
šlehačkou

Vaječný likér



A close-up photograph of a Christmas tree. The tree is covered in green needles and decorated with various ornaments. In the upper half, there are several red spherical ornaments and some heart-shaped decorations with floral patterns. A string of warm white lights is visible, with one light glowing brightly. In the lower half, there is a large gold spherical ornament and a heart-shaped decoration with a scalloped pattern. The background is a warm, out-of-focus light color.

Štědrý večer

Dýňový štedrovečerní salát



🕒 1,5 hodiny (včetně vychladnutí)
🍽️ 12 porcí

Dýňový štědrovečerní salát

Suroviny

1,5 kg dýně hokaido
6 vajec
200 g mrkve
150 g celeru
100 g petržele
200 g cibule
250 g kyselejšího zeleného jablka
350 g domácí majonézy
sůl
pepř
1 citrón
2 lžičky hořčice

Postup přípravy

Dýni rozkrojte napůl, pomocí lžice vydlabejte měkký střed se semínky a očištěné poloviny položte řezem dolů na plech vyložený pečícím papírem. Neoloupanou, ale omytou dýni vložte do trouby vyhřáté na 180 °C a pečte, dokud dýně nezměkne tak, že do ní bez obtíží půjde zapíchnout vidlička. To podle velikosti dýně a její zralosti trvá okolo 20 minut. Pozor, ať dýni nepřepečete. Po nakrájení by se při míchání v salátu rozpadala. Jakmile je dýně upečená tak akorát, vyndejte ji z trouby a nechte vychladnout.

Zatímco se dýně peče, dejte si do jemně osolené vody vařit doměkka nadrobno nakrájenou kořenovou zeleninu. Podle velikosti kousků to zabere 10-15 minut. Vedle v hrnci uvařte natvrdo vejce.

Nakrájejte si nadrobno cibuli a omyté neoloupané jablko zbavené jádřince, na kostičky 1-2 cm vychladnutou dýni (včetně slupky). Vše smíchejte dohromady spolu s okapanou uvařenou zeleninou a oloupanými vejci nakrájenými na malé kostičky. Směs osolte, opepřete a spojte majonézou. Na závěr vše dochutíte podle potřeby*. Salát nechte před podáváním alespoň půl hodiny odležet v chladu, nejlépe ale chutná druhý až třetí den.

* Závěrečné dochucení salátu hodně záleží na vašich chuťových preferencích a také použitých surovinách. Do salátu se více hodí kyslejší odrůdy jablka, protože mírně nahradí absenci sladkokyselých okurek. Vy je samozřejmě můžete dle vlastního uvážení použít, popřípadě nahradit okurkami kvašenými, které neobsahují cukr.

Pokud vám salát přijde málo chuťově výrazný nebo naopak moc sladký, přidejte do něj šťávu z citrónu a/nebo trošku hořčice. Nebojte se ho i trošku víc osolit a opepřit, než jste zvyklí u bramborového salátu.



Houbový kuba



Kuřecí salát



Slavnostní kuřecí polévka



Smažené řízky





Silvestr

The image shows a festive table setting for New Year's Eve (Silvestr). The table is covered with a dark, patterned tablecloth. In the center, there is a white plate with a decorative napkin. The napkin features a clock face and the word "Silvestr". A champagne bottle with a black label and a gold foil top is placed on the table. Next to it are two glasses, one of which is partially filled with champagne. A silver fork and knife are also visible on the table.

Cibulové kroužky



Gravlax



Pečené hrušky ve slanině



🕒 30 minut
🍷 15 plátků

Pečené hrušky ve slanině

Suroviny

300 g hrušky bez jádřince
200 g slaniny
40 g pekanů nebo vlašských ořechů
15 g medu
10 g balzamiky
20 g parmezánu

Postup přípravy

Hrušky zbavené jádřince (neoloupané) nakrájejte na měsíčky silné 0,5-1 cm. Každý omotejte tenkým plátkem slaniny. Vyskládejte je na plech vyložený pečícím papírem a vložte do trouby vyhřáté na 180 °C. Pečte přibližně 25 minut, dokud slanina nezezlátne a nezačne být krásně křupavá.

Ořechy nalámejte na menší kousky. Promíchejte je s medem a balzamikem. Ve vhodné malé nádobě je vložte do trouby ke hruškám a pečte za občasného prohrábnutí přibližně 15 minut. Během této doby by se mělo balzamiko vypéct a spolu s medem krásně obalit ořechy.

Každý upečený plátek hrušky posypte zkaramelizovanými ořechy a pro zvýraznění chuti i hoblinkami parmezánu. Ten můžete případně nahradit i rozdrobenými kousky kozího sýra nebo nivy.

Upečené hrušky můžete podávat hned, chutnají ale skvěle teplé i studené.



Pikantní koktejlové masové kuličky



Semínkové kreky



Tuňákové jednohubky



Zkaramelizované chilli ořechy



Mini burglary

