

Dagmar Matějková

# Delikátně a zdravě

*bez lepku*

Bezlepkové recepty na snídani, svačiny,  
hlavní jídla, pečivo i dezerty



Delikátně  
a zdravě  
bez lepku



Dagmar Matějková

# Delikátně a zdravě bez lepku

Bezlepkové recepty na snídaně, svačiny,  
hlavní jídla, pečivo i dezerty

EUROMEDIA GROUP



Text and Photo © Dagmar Matějková, 2024  
All rights reserved

ISBN 978-80-284-0924-1



# BEZLEPKOVÁ DIETA SNADNO, ZDRAVĚ A CHUTNĚ

Ať už jste na bezlepkové dietě proto, že máte celiakii, alergii na lepek, intoleranci lepku, nebo chcete lepek omezit preventivně, domnívám se, že se vám moje kniha může hodit.

Najdete v ní více než 200 bezlepkových receptů, tipů a rad nejen na vaření a pečení, ale s mým bezlepkovým jídlem procestujeme svět a řekneme si něco o nakupování nebo třeba o mletí vlastní bezlepkové mouky.

Osobně mám alergii na lepek a vlastně jsem ji asi měla už od malička, ale v „osmdesátkách“ se to moc neřešilo. Moje mamka měla na bolavé břicho univerzální lék, a to „alpu s cukrem“.

Postupem času se moje bolení břicha a nafouknuté břicho projevovalo čím dál častěji a mě ze začátku vlastně vůbec nenapadlo, že by to mohlo souviset s lepkem. Souviselo.

Dobrá zpráva je, že jakmile lepek vysadíme, uleví se nám téměř okamžitě. Jediné, co si vám dovolím doporučit – ano, přijde nevyžádaná rada –, diagnózu nechte stanovit lékařem. Sociální sítě nebo umělá inteligence jsou sice téměř vševědoucí, ale on to nemusí být lepek, s čím máte problémy. Posoudit to skutečně umí jen lékař.



# PROČ VZNIKLA TATO KNIHA?

Protože jsem asi před sedmi lety zjistila, že jsem alergická na lepek. Neměla jsem ani po-  
nětí, co to znamená. Nevěděla jsem, že je docela obtížné sehnat třeba pečivo, které lepek  
neobsahuje, a to za rozumnou cenu a bez chemie.

Nechci se spokojit s velmi omezenou nabídkou bezlepkových potravin, které jsou ještě ke  
všemu nesmírně drahé. Z tohoto důvodu pečů svůj vlastní bezlepkový chléb, připravuji své  
těstoviny a celou řadu dobrot a o tyto recepty se s vámi ráda podělím. Musíme se k tomu  
nejdříve totiž maličko „provařit“ a zjistit, co funguje a co ne. A to už jsem v některých pří-  
padech udělala za vás.

Moje cesta bez lepku byla trnitá. Celou řadu chlebů, pečiva nebo koláčů jsem musela vy-  
hodit, protože bezlepkové těsto se prostě chová úplně jinak než to s lepkem. Ono prostě  
nedrží pohromadě... Člověk se s ním musí naučit pracovat a nevzdát se ihned po prvním  
neúspěchu.

Moje recepty jsou rychlé a nenáročné na přípravu. Stejně jako asi většina z nás nehodlám  
u plotny trávit mnoho času, ale přitom chci stále jíst zdravě, chutně a pestře. Nebojte se,  
bezlepková strava je lahodná a nekomplikovaná. Kromě nějakých specifíků, jako je již zmí-  
něné bezlepkové těsto.

V roce 2023 jsem k vaření a pečení bez lepku ještě přidala bezlepkový internetový obchod:  
eshop.celiakarna.cz. Nakoupíte zde vše bez lepku, bez chemie a ze „Západu“, kde kvalita  
potravin má přece jen trošku jiné parametry než u nás.





## INVESTUJME SAMI DO SEBE, NEBOŤ JSME TO, CO JÍME

Baví mě dobře jíst, cestovat, cvičit jógu, pilates, chodit na dlouhé procházky u moře, ve městě nebo po horách. Baví mě užívat si života, pohybu, slunce, krás, které nás obklopují. Ráda se kochám.

Baví mě společnost mých přátel a rodiny. Není nic kouzelnějšího a příjemnějšího než si něco dobrého uvařit, sednout si ke stolu a užít si jídlo, víno a vyprávění zážitků, příběhů, trapasů, úspěchů i neúspěchů. Smát se, až se za břicho popadat, a užívat si krásy života.

Bez chutné a kvalitní stravy, pohybu, radosti z maličkostí a kvalitních vztahů si nejsem jistá, zdali je možné vytvořit pohádkový a naplněný život.

Tak to společně pojďme zkusit. Ono zase není tak složité naučit se vařit i bez lepku chutně a zdravě. Základem jsou samozřejmě kvalitní suroviny a trocha práce, která za to ovšem stojí, neboť investujeme sami do sebe.

Vaše

Dagmar Matějková Chudárková



# OBSAH

BEZLEPKOVÁ DIETA SNADNO, ZDRAVĚ A CHUTNĚ . . . . .	5
PROČ VZNIKLA TATO KNIHA? . . . . .	6
INVESTUJME SAMI DO SEBE, NEBOŤ JSME TO, CO JÍME . . . . .	7
<b>POLÉVKY . . . . .</b>	<b>15</b>
KUŘECÍ POLÉVKA „ASIJSKÁ“ . . . . .	16
HLÍVOVÁ POLÉVKA . . . . .	19
VALAŠSKÁ KYSELICA . . . . .	20
BATÁTOVÁ POLÉVKA . . . . .	22
KVĚTÁKOVÁ POLÉVKA . . . . .	25
POLÉVKA S NUDLEMI PHO . . . . .	26
HRÁŠKOVÝ KRÉM . . . . .	29
DÝŇOVÁ POLÉVKA . . . . .	30
MRKVOVÁ POLÉVKA . . . . .	33
ČOČKOVÁ POLÉVKA S KOKOSOVÝM MLÉKEM . . . . .	34
<b>PŘEDKRMY A PŘESNÍDÁVKY . . . . .</b>	<b>37</b>
HUMMUS FAZOLOVÝ . . . . .	38
MAKRELOVÁ POMAZÁNKA . . . . .	40
NAKLÁDANÝ HERMELÍN . . . . .	41
DROŽŽOVÁ POMAZÁNKA . . . . .	42
GUACAMOLE . . . . .	44
HUMMUS S ŘEPOU . . . . .	45
TUŇÁKOVÁ POMAZÁNKA . . . . .	47
POMAZÁNKA Z ČERVENÉ ŘEPY . . . . .	48
BAVORSKÁ POMAZÁNKA OBAZDA . . . . .	50
<b>HLAVNÍ JÍDLA - RYBY A MOŘSKÉ PLODY . . . . .</b>	<b>53</b>
PSTRUH LOSOSOVITÝ . . . . .	54
PSTRUH GRILOVANÝ . . . . .	57
PSTRUH S POLENTOVÝM BOCHÁNKEM . . . . .	58

PSTRUH LOSOSOVITÝ POŠÍROVANÝ . . . . .	61
KREVETY SE ZELENINOU . . . . .	62
KARI KREVEŤOVÉ . . . . .	64
TRESKA TMAVÁ PEČENÁ SE ZELENINOU . . . . .	67
STEAK Z TUŇÁKA S CUKETOU . . . . .	68
LOSOS GRILOVANÝ . . . . .	71
PSTRUH LOSOSOVITÝ S CITRONOVOU OMÁČKOU . . . . .	72
KAPR NA MÁSLĚ S KMÍNEM . . . . .	75
CHOBOTNICOVÝ SALÁT . . . . .	76
CHOBOTNICE S HRÁŠKEM A ŽAMPIONY . . . . .	79
<b>HLAVNÍ JÍDLA – MASO . . . . .</b>	<b>81</b>
SEKANÁ S FENYKLEM . . . . .	82
JEHNĚČÍ KARI . . . . .	85
MALAJSIJSKÝ RENDANG . . . . .	87
MASOVÉ KULIČKY S KAPUSTOU . . . . .	88
HOVĚZÍ SE ZÁZVOREM A ČESNEKEM . . . . .	91
PANENKA S NUDLEMI . . . . .	92
GULÁŠ PIKANTNÍ . . . . .	95
KRKOVICE MARINOVANÁ . . . . .	96
KARBANÁTKY Z TROUBY . . . . .	99
<b>HLAVNÍ JÍDLA – DRŮBEŽ A KRÁLÍK . . . . .</b>	<b>101</b>
KACHNA PEČENÁ . . . . .	102
KUŘECÍ KŘÍDLA PO ASIJSKU . . . . .	103
TYMIÁNOVÉ KUŘECÍ STEAKY . . . . .	105
KUŘE MARINOVANÉ V DOMÁCÍ MAJONÉZE . . . . .	107
KUŘE PEČENÉ S BRAMBOREM . . . . .	108
KARI KUŘECÍ (ZELENÉ) . . . . .	111
KARI KRŮTÍ S KORIANDREM . . . . .	112
KUŘECÍ SE ZÁZVOREM . . . . .	114
KUŘECÍ TIKKA . . . . .	115
KUŘECÍ STEAK CITRONOVÝ . . . . .	117
MADRAS KARI OSTRÉ . . . . .	118
KUŘE TYMIÁNOVÉ . . . . .	121
KRÁLÍK DUŠENÝ S HOŘCICÍ A MEDEM . . . . .	122

<b>HLAVNÍ JÍDLA – BEZ LEPKU A BEZ MASA</b> .....	125
TĚSTOVINY – ZÁKLADNÍ RECEPT .....	127
TĚSTOVINY S RAJČATOVOU OMÁČKOU .....	128
HRACHOVÉ TĚSTOVINY .....	131
KOŘENĚNÝ LILEK S CIZRNOU .....	132
TĚSTOVINY S OMÁČKOU Z PEČENÝCH RAJČAT .....	135
RIZOTO S HOUBAMI .....	136
POHANKOVÉ RIZOTO S HLÍVOU .....	138
HALLOUMI SE SALÁTEM .....	141
ČOČKOVÝ DHÁL .....	142
LÍVANCE Z MUNGA .....	145
VEGETARIÁNSKÉ LASAGNE .....	146
POHANKOVÉ NOKY SE SMETANOU .....	149
PIZZA .....	150
NĚMECKÉ MAULTASCHEN .....	153
PLNĚNÝ PATISON .....	154
PAD THAI S TOFU .....	157
<b>SLADKÁ JÍDLA</b> .....	159
HRUŠKOVÝ KOLÁČ S MÁKEM .....	160
MRKVOVÝ DORT .....	163
MANGO DEZERT .....	164
RYBÍZOVÁ MARMELÁDA .....	165
DORT À LA MÍŠA .....	166
OVOCNÝ DEZERT .....	169
GRANOLA S BORŮVKAMI .....	170
MANGOVÝ ROZVAR .....	172
JABLEČNÝ KOMPOT .....	173
PEČENÝ ČAJ .....	175
TŘEŠŇOVÝ SIRUP .....	176
BEZINKOVÝ SIRUP .....	179
PERNÍČKY IHNED MĚKKÉ .....	181
BRIOCHE BULKY .....	182
BRIOCHE CHLEBÍČEK .....	185
TVAROHOVÝ KOLÁČ .....	186
BIRCHER MÜSLI .....	189

BRUSINKOVÁ OMÁČKA .....	190
CUPCAKES SE SÝREM COTTAGE .....	193
GRANOLA ZASE TROCHU JINAK .....	194
PALAČINKY FERMENTOVANÉ .....	197
CHLEBÍČEK À LA VÁNOČKA .....	198
MUFFINY S MALINAMI .....	201
TVAROHÁČEK S MANGEM A MUČENKOU .....	202
KOLÁČ S OVOCEM .....	205
TVAROŽNÍK .....	206
PIŠKOTY .....	209
TIRAMISU A KOKOSOVÁ ROLÁDA .....	210
OVESNÁ KAŠE .....	213
NEW YORK CHEESECAKE .....	214
CHEESECAKE S PANELOU .....	217
DEZERT Z TVAROHU .....	218
BANÁNOVÝ CHLEBÍČEK .....	221
PERNÍKOVÝ CHLEBÍČEK .....	222
PERNÍČKY SE SLANÝM KARAMELEM .....	225
SLANÝ KARAMEL .....	226
MÁSLOVÉ BULKY .....	229
MRKVOVÝ CHLEBÍČEK .....	230
OŘECHOVÉ SUŠENKY .....	233
CHIA PUDINK .....	234
OVESNÁ KAŠE FERMENTOVANÁ .....	237
ČOKOLÁDOVÉ CUPCAKES .....	238
KOKOSOVÁ SRDÍČKA .....	241
TVAROHOVÉ KNEDLÍKY .....	242
<b>PEČIVO</b> .....	245
KVÁSKOVÝ CHLÉB Z REMOSKY .....	247
HOUSKY MAKOVÉ .....	250
HOUSKY CHLEBOVÉ .....	252
HOUSKY Z ČERVENÉ ČOČKY .....	254
BEZLEPKOVÝ CHLÉB, KTERÝ SE VŽDY POVEDE .....	257
CHLÉB TOASTOVÝ .....	258
MUFFINY SLANÉ .....	261

HOUSKY BEZ KYNUTÍ .....	262
HOUSKY MLÉČNÉ .....	265
CHLÉB „3 HRNKY“ S NOČNÍM KYNUTÍM .....	266
CHLÉB „3 HRNKY“ SNADNÝ .....	269
CHLÉB DÝŇOVÝ .....	270
CHLÉB S JABLEČNÝM PYRÉ .....	273
CHLÉB ZÁKLADNÍ .....	274
CHLÉB S JOGURTEM .....	277
CHLÉB PIVNÍ .....	278
BRAZILSKÉ SÝROVÉ ROLKY .....	281
BEZLEPKOVÝ CHLÉB S TEFFOVOU MOUKOU .....	282
BEZLEPKOVÝ CHLÉB KMÍNOVÝ SVĚTLÝ .....	285
KREKRY S LAHŮDKOVÝM DROŽDÍM .....	287
CHLÉB KMÍNOVÝ .....	288
CHLÉB Z POLOHRUBÉ RÝŽOVÉ MOUKY .....	291
CHLÉB OLIVOVÝ .....	292
BEZLEPKOVÉ HOUSKY Z OVESNÝCH VLOČEK .....	295
FOCACCIA .....	296
CHLÉB BRAMBOROVÝ .....	299
CHLÉB S CHIA SEMÍNKY .....	300
CHLÉB SEMÍNKOVÝ .....	303
HOUSKY SEZAMOVÉ .....	304
CHLÉB S CUKETOU A VLOČKAMI .....	307
JEDNODUCHÝ TOASTOVÝ CHLÉB .....	308
BEZLEPKOVÝ CHLÉB S PODMÁSLÍM .....	311
BEZLEPKOVÉ CIABATTA HOUSKY .....	312
BEZLEPKOVÉ VĚTRNÍKY .....	315









# POLÉVKY

Bezlepkové polévky není třeba zasmažovat ani do nich přidávat rýžovou mouku nebo třeba škrob. Většinou bohatě postačí část zeleniny rozmixovat, použít nastrouhanou bramboru nebo smetanu a máme hotovo.

# Kuřecí polévka „asijská“

- ✓ Snadné, příprava 30 minut
- ✓ Bez laktózy a vajec

## Postup přípravy

1. Cibuli a jarní cibulku nakrájíme najemno, česnek na plátky.
2. Papriku očistíme a nakrájíme na kousky, bambusové výhonky necháme okapat.
3. Kuřecí maso nakrájíme na sousta, osolíme a opeříme.
4. Do hrnce dáme na dobře rozeřtý olej nebo ghí restovat kuřecí maso. Jakmile má kuře hezkou zlatou barvu, vyndáme ho na talíř a na výpek dáme smažit cibuli a česnek.
5. Následně přidáme kari pastu s cukrem a velmi rychle promícháme, necháme rozvonět a zalijeme vývarem. Mezitím dáme dle návodu vařit rýžové nudle.
6. Následně do hrnce vrátíme kuřecí maso, přidáme kokosové mléko, dochutíme rybí a tamarindovou omáčkou a maso necháme asi 10 minut provařit.
7. Pár minut před koncem vaření polévky přidáme bambusové výhonky a papriku. Necháme prohřát.
8. Nakonec polévku dochutíme limetovou šťávou. Do misek rozdělíme uvařené nudle, zalijeme je polévkou a ozdobíme jarní cibulkou a bylinkami.

## Suroviny na 4 porce

- 2 velká kuřecí prsa
- 1 cibule
- 2 jarní cibulky a bylinky (např. koriandr, petržel)
- 3 stroužky česneku
- 1 lžice tmavého třtinového cukru
- 1 lžice kari pasty (já jsem použila červenou, ale můžete použít takovou, která vám chutná)
- 1 malá plechovka naložených bambusových výhonků
- 1 balení kokosového mléka (plech nebo tetrapak)
- 2 hrnky zeleninového vývaru
- 1 menší červená paprika
- 1 lžice rybí omáčky
- 1 lžice tamarindové omáčky
- 2 lžice oleje nebo ghí (tedy přepuštěného másla) sůl, pepř
- ½ limety k dochucení
- 1 balení rýžových nudlí bun









# Hlívová polévka

- ✓ Snadné, příprava 30 minut
- ✓ Bez laktózy, masa a vajec

## Postup přípravy

1. Zeleninu očistíme a nakrájíme.
2. Do hrnce dáme olivový olej, a jakmile je rozeřátý, přidáme nakrájenou cibuli, česnek a kmín.
3. Restujeme asi minutu.
4. Poté přidáme brambory a hlívu.
5. Restujeme opět asi minutu.
6. Dále přidáme sladkou papriku, kterou rychle orestujeme, neboť se ráda připaluje.
7. Osolíme, opepříme.
8. Zalijeme vodou nebo vývarem.
9. Vaříme, dokud nejsou brambory měkké.

*Před podáváním dozdobíme bylinkami.  
Já jsem zvolila petrželku.*

## Suroviny na 4 porce

- 2 hrnky hlívy ústřičné
- 1 cibule
- 4 stroužky česneku
- 2 brambory, sůl, pepř, kmín
- 1 lžice sladké červené papriky
- olivový olej
- 4 hrnky vody nebo vývaru
- bylinky dle chuti

# Valašská kyselica

- ✓ Snadné, příprava 30 minut
- ✓ Bez masa

Není to ani kyselice, ani zelňačka, je to prostě a jednoduše VALAŠSKÁ KYSELICA. Jak jinak, bez lepku. Jelikož se u nás kyselica jedla minimálně 2× do týdne (narodila jsem se a vyrostla ve Zlíně), myslím si, že ji uvařit opravdu umím. Mamka ji ovšem vařila samozřejmě se zasmažkou.

## Postup přípravy

1. Cibuli a česnek očistíme a nakrájíme nadrobno. Zelí můžeme nakrájet na menší kousky, polévka se pak bude lépe jíst.
2. Nachystáme si dva hrnce, jeden na brambory a jeden větší na zelí.
3. Brambory oškrábeme a nakrájíme na kostičky. Dáme vařit do osolené vody s kmínem. Vaříme doměkka.
4. Na olej nebo máslo dáme nakrájený česnek a cibuli. Orestujeme dorůžova. Pak přidáme zelí a zalijeme vodou. Osolíme, opepříme a osladíme. Vaříme stejně jako brambory.
5. Mezitím nakrájíme pečivo na kostičky. Na pánvi rozežřejeme máslo a pečivo opečeme dozlatova. Na pečivo vyklepneme vajíčko, osolíme a opepříme a necháme srazit. Samozřejmě mícháme. Nakonec posypeme nasekanou petrželkou a dáme stranou.
6. Jakmile jsou brambory měkké, vodu s uvařenými bramborami nalijeme do hrnce se zelím.
7. Připravíme si smetanu. Nejdříve do hrnku nebo misky odebereme asi 1 naběračku vody z polévky a pomalu přilijeme smetanu. Pokud se nesrazí, vlijeme zpět do polévky. Pokud se srazí, začneme znova a lépe.
8. Polévku promícháme, ochutnáme a můžeme dosladit, já používám med. Pokud je polévka naopak moc sladká, lze okyselit octem. Výsledná chuť je lahodně sladkokyselá.

*Můžeme podávat. Dáme do talířů, dozdobíme osmaženým pečivem.*

**TIP!** Pokud máte rádi klobásu, houby nebo třeba švestky, můžete je použít místo housky. Fantazii se meze nekladou.



## Suroviny na 4 porce

- 1 balení kysaného zelí nebo 2 hrnky domácího
- 1 cibule
- 3 stroužky česneku
- 2 větší brambory
- ½ lžičky kmínu
- sůl, pepř
- 2 lžičce oleje (úplně se nehodí olivový, myslím, že Valaši by docela protestovali, jistě by použili sádlo, ale to já, pro změnu, nesnáším a cítím ho v každém jídle)
- 2 lžičce medu nebo cukru
- 1 lžičce másla
- 3 hrnky vody
- 1 balení tučné smetany
- nebo hrnek plnotučného mléka
- 1 kus den starého pečiva (bez lepku), já jsem použila focacciu
- 1 vejce
- hrst petrželky nebo jiných bylinek

# Batátová polévka

- ✓ Snadné, příprava 30 minut
- ✓ Bez masa a vajec

Batátová polévka je výtečná, sytá a v kombinaci s fetou nebo balkánským sýrem naprosto delikátní. A ta barva! Když vidím batáty (sladké brambory), které jsou v dobré kondici, většinou neodolám. Samozřejmě člověk obvykle neví, co si s tou nádherou počít, ale krémová polévka je jistota. Vyzkoušejte. Je to „dětsky“ snadné, rychlé, a pokud se nemýlím, tak i zdravé. Samozřejmě, jak jinak, bez lepku.

## Postup přípravy

1. Batát, cibuli a česnek očistíme a nakrájíme (nesekáme). Nemusíme to dělat nijak pečlivě, později budeme mixovat.
2. Do rendlíku dáme olej a na něm orestujeme cibulku a česnek. Jakmile je vše růžové, přidáme batát a rychle restujeme. Přidáme také římský kmín, a jen co se rozvoní, zalijeme vodou nebo vývarem.
3. Okořeníme solí a pepřem a necháme vařit do změknutí.
4. Jakmile je batát měkký, přidáme kokosové mléko, necháme prohřát a vše rozmixujeme. Dochutíme stříkem citronové šťávy, případně solí a pepřem.

*Dáme do talířů a ozdobíme rozdrobeným sýrem a bylinkami. U nás polévku ještě zakápneme olivovým olejem.*

## Suroviny na 3 porce

- 1 velký batát
- 1 cibule
- 3 stroužky česneku
- ½ lžičky římského kmínu
- sůl, pepř
- 2 lžíce olivového oleje
- 3 hrnky zeleninového vývaru nebo vody
- 1 lžíce citronové šťávy nebo jablečného octa
- 1 balení kokosového mléka
- ½ balení balkánského sýra nebo fety
- hrst petrželky nebo jiných bylinek



