

Kamila Krajčíková

GRADA



Bezlepková

kuchařka Kamily K.



Kamila Krajčková



Bezlepková

kuchařka Kamily K.

Upozornění pro čtenáře a uživatele této knihy

Všechna práva vyhrazena. Žádná část této tištěné či elektronické knihy nesmí být reprodukována a šířena v papírové, elektronické či jiné podobě bez předchozího písemného souhlasu nakladatele. Neoprávněné užití této knihy bude trestně stíháno.

Kamila Krajčíková

BEZLEPKOVÁ KUCHAŘKA KAMILY K.

Odborná poradkyně:

MUDr. Pavla Hromádková

© Grada Publishing, a.s., 2016

Cover Design © Grada Publishing, a.s., 2016

Vydala Grada Publishing, a.s.

U Průhonu 22, Praha 7

jako svou 6321. publikaci

Odpovědná redaktorka Mgr. Naděžda Kandová

Sazba a zlom Lukáš Tingl

Foto Barbora Bistiaková

Počet stran 88

Vydání první, Praha 2016

Vytiskly Tiskárny Havlíčkův Brod, a.s.

Autoři a nakladatelství děkují společnostem Globus ČR, k.s. a JIZERSKÉ PEKÁRNY spol. s r.o. za podporu, která umožnila vydání publikace.

ISBN 978-80-271-9363-9 (ePub)

ISBN 978-80-271-9362-2 (pdf)

ISBN 978-80-271-0208-2 (print)

Obsah

Úvod	3
1. Snídaně	6
2. Obědy	12
3. Večeře	16
4. Svačiny	22
5. Něco ke kávě	26
6. Něco k vínku	38
7. Výlety a dovolená	42
8. Sport	47
9. Fandíme u telky	52
10. Bezlepkové zastavení v „mekáči“	57
11. Zahradní párty	61
12. Svatby, narozeniny a oslavy	62
Moje rady jak žít s bezlepkovou dietou	82
Závěr	82
Abecední seznam jídel	83

Úvod

Jednou za rok jsem pozvaná Jizerskými pekárny na setkání celiatiků do České Lípy. Nejsem celiatik a asi nikdy nepochopím, jak může být pro celiatika alergizující slovo LEPEK. Mě ale neuvěřitelně baví pro ně péct a vařit. Pokaždé jim něco dobrého upeču z mouky Jizerka. Vždy jim to neskutečně chutná, a tak mě inspirovali k sepsání dalšího dílu bezpečkové kuchařky. Je napsaná pro ně a díky jim. Moc jim děkuji.

Kamila Krajčiková, maminka a manželka celiatika

V knize najdete další recepty autorky úspěšné publikace BEZLEPKOVÁ KUCHARKA 3, kterou vydalo nakladatelství Grada Publishing v roce 2013.

Poděkování

Za nezdolnou trpělivost děkuji svému manželovi. Velké díky opět patří Báře za překrásné fotografie mých kulinářských výtvorů. Také moc děkuji všem známým za recepty z celého světa, které jsem vyzkoušela v bezlepkové verzi. Za dozdobení svatebního dortu patří poděkování mé šikovné švagrové Evě.

Snídaně



Snídaně je vlastně náš start do nového dne. Měli bychom si na ni udělat čas a v klidu si ji vychutnat. Snídaně by měla být zdravá, výživná, složená z bílkovin, sacharidů, vody, vlákniny, vitamínů a nenasycených mastných kyselin omega3. Snídaně má tvořit 20–25% energetického příjmu. Správným výběrem snídaně můžeme ovlivnit naši energii během dne, imunitu i soustředění. Je dokázané, že teplé snídaně, jako např. kaše, vejce nebo zeleninová polévka, náš organismus nejen zahřejí, ale výrazně zvýší odolnost vůči infekcím. Tím, že vynecháme příliš sladké cereálie, nám nebude kolísat hladina cukru a my se dokážeme lépe koncentrovat. Hlavně u dětí s poruchou aktivity je teplá snídaně velmi důležitá. Naopak v horkých letních dnech si můžeme dovolit k snídani čerstvé ovoce nebo mléčné výrobky.

MUDr. Pavla Hromádková

Rýžová kaše

Ingredience

100 g rýže
60 g cukru
1 litr mléka
1 vanilkový cukr
špetka soli

Postup

Veškeré ingredience dáme do hrnce a na mírném ohni vaříme doměkka. Asi tak 45 minut. Podáváme posypané skořicí nebo kakaem dle chuti.

Pohanková kaše

Ingredience

100 g pohanky
450 ml mléka
špetka soli
na zdobení – kakao, skořice, med, hrozinky, oříšky, ovoce

Postup

Pohanku dáme do hrnce s mlékem, osolíme a na mírném ohni vaříme doměkka. Zdobíme dle chuti skořicí, kakaem, ovocem, hrozinkami i oříšky.

Jáhlová kaše

Ingredience

150 g jáhel
500 ml mléka
na zdobení – med, skořice, kakao, hrozinky

Postup

Jáhly třikrát spaříme vroucí vodou. Spařené dáme vařit s mlékem. Vaříme doměkka. Zdobíme dle libosti a chuti medem nebo kakaem.



Muffiny s povidly

Ingredience

- 100 g mouky – Jizerka
- 70 g kukuřičné mouky hladké
- 150 g cukru
- 1 vejce
- ½ bezlepkového prášku do pečiva
- 50 g bílého jogurtu
- 150 ml mléka
- 2 lžíce oleje nebo tuku
- švestková povidla

Postup

Do mísy dáme mouky, cukr, kypřící prášek. V jiné misce vyšleháme mléko s vejcem, olejem, jogurtem a nalijeme do mísy s moukou. Pořádně promícháme. Formičky na muffiny vymažeme olejem a plníme do polovic těstem. Přidáme jednu lžičku povidel a navrch jednu lžičku těsta. Takto naplníme zbytek formiček. Dáme péct do trouby na 170 °C asi tak na 20 minut.

Muffiny s ovocem

Ingredience

100 g mouky – Jizerka
 70 g kukuřičné mouky hladké
 150 g cukru
 50 g bílého jogurtu
 150 ml mléka
 1 vejce
 2 lžíce oleje nebo tuku
 ½ bezlepkového kypřicího prášku
 náplň dle chuti – meruňky, marmelády,
 broskve, tvaroh, čtverečky bezlepkové
 čokolády na vaření

Drobenka

2 lžíce strouhaného kokosu
 2 lžíce cukru
 2 lžíce oleje
 2 lžíce mandlových lupinků

Postup

Do mísy dáme mouky, kypřicí prášek a cukr. V jiné misce vyšleháme mléko s vejcem, olejem, jogurtem a nalijeme do mísy s moukou. Pořádně promícháme. Formičky na muffiny vymažeme olejem a plníme do poloviny těstem. Poklade-me ovoce nebo čtvereček čokolády či lžící marmelády, případně tvaroh. Dle chuti. Na vrch dáme ještě jednu lžící těsta. Posypeme drobenkou a dáme do trouby. Pečeme na 170 °C asi tak 20 minut.

Smažený bezlepkový toustový chléb

Ingredience

4 krajíčky toustového bezlepkového
 chleba
 250 ml mléka
 2 vejce
 domácí zavařenina
 bezlepková strouhanka na obalení
 moučkový cukr na posypání

Postup

Toustový chléb smočíme v mléce a vždy dva a dva spojíme zavařeninou. Obalíme jako řízký a osmažíme. Teplé obalíme ve vanilkovém cukru.

Tip

Nejlépe se na tento recept hodí bílý, bezlepkový chléb.