

OBĚDY A VEČEŘE NEJEN PRO CELIÁKY

**60 ZDRAVÝCH, RYCHLÝCH
A SNADNÝCH RECEPTŮ,
KTERÝM PŘIJDOU NA
CHUŤ ÚPLNĚ VŠICHNI**



KARLA PELIKÁNOVÁ

Karla Pelikánová

**OBĚDY A VEČEŘE *NEJEN*
PRO CELIAKY**

**60 zdravých, rychlých a snadných receptů,
kterým přijdou na chuť úplně všichni**

SALÁTY

Špenátový s rajčaty



Zeleninový salát s čerstvým baby špenátem je prvotřídní. Naservírovat ho můžete třeba jako přílohu k pečenému nebo grilovanému masu či rybě, nebo jen tak s čerstvým pečivem jako lehkou jarní (letní) večeří.

Na 2 porce

- 200 g čerstvého baby špenátu
- 100 g variace salátových listů
- 2 rajčata
- ½ okurky
- 2 lžice sezamového oleje
- 2 lžice balzamikového octa
- sůl, pepř

Postup

1. Baby špenát omyjeme a osušíme. Dáme do mísy, přidáme natrhané listy různých druhů salátů, nakrájená rajčata a na kolečka nakrájenou okurku. Promícháme.
2. V menší misce vidličkou našleháme olej, ocet, špetku soli a pepře. Zálivku vmícháme do salátu.
3. Naservírujeme na talíře nebo do misek a ihned podáváme.

Krůtí s divokou rýží

Tento salát je trochu netradiční, ale určitě s ním sklidíte u strážníků velký úspěch. Podávat ho můžete jak teplý, tak studený, jak k večeři, tak jako lehký oběd.

Na 4 porce

- 150 g krůtích prsou
- 100 g suché divoké rýže
- 1 kus čínské zeli
- 100 g mraženého hrášku
- 8 kusů cherry rajčátek
- 2 lžice sezamového oleje
- ½ lžičky pepře
- ½ lžičky sušeného česneku
- 1 lžice sušené bazalky
- ½ citronu

Postup

1. Rýži propláchneme a uvaříme podle návodu.
2. Krůtí prsa omyjeme, osušíme, osolíme z obou stran a nakrájíme na nudličky. Ty pak osmažíme na rozpáleném sezamovém oleji na pánvi. Přidáme mražený hrášek, ochutíme pepřem, sušeným česnekem a bazalkou a zamícháme. Na mírném plameni necháme 5 až 8 minut, dokud hrášek nezměkne.
3. Čínské zeli nakrájíme na nudličky, cherry rajčata překrojíme na polovinu a oboje dáme do mísy. Přidáme uvařenou rýži a maso s hráškem a promícháme.

4. Naservírujeme na talíře a zakápneme citronovou šťávou.

Čočkový s cibulkou

V devadesáti procentech případů luštěniny v konzervách nepoužívám, ale raději si je hezky dopředu namočím a pak uvařím. Někdy člověk ale prostě nemá čas a žaludek volá po jídle. V tu chvíli sáhnu i po plechovce, ale bio, a ujistím se, že neobsahuje stopy lepku. Tento salát je skvělý na chuť, výživný a bleskově hotový.

Na 2 porce

- 200 g čočky v konzervě bio
- 6 ředkviček
- 1 červená paprika
- ½ salátové okurky
- 1 červená cibule
- hrst čerstvé bazalky
- 1 pomeranč
- 2 lžíce kuliček z granátového jablka
- 1 lžíce oleje z vlašských ořechů
- sůl, pepř

Postup

1. Čočku slijeme a dáme do mísy. Ředkvičky, papriku a okurku omyjeme a pak nakrájíme na malé kousky, kolečka nebo plátky. Přidáme do mísy a promícháme.
2. Cibuli oloupeme a nakrájíme na proužky. Bazalku nasekáme. Oboje vmícháme do salátu.
3. Z půlky pomeranče vymačkáme šťávu a smícháme ji s olejem. Zálivku vmícháme do salátu. Podle chuti osolíme a opeříme.

4. Salát naservírujeme do misek a ozdobíme kuličkami z granátového jablka a plátky pomeranče.

Námořnický s brokolicí

Těstovinový salát s opečeným lososem a bylinkovou zálivkou je zdravým, lehkým a velice chutným jídlem.

Na 3 porce

- 200 g rýžových těstovin (penne)
- sůl
- olivový olej
- 250 g brokolice (růžičky)
- 200 g lososu (filety bez kůže)
- ½ pórku
- 3 lžíce olivového oleje
- 1 lžíce citronové šťávy
- 1 lžička vinného octa
- 1 lžíce nasekané petrželky
- 1 lžíce nasekané bazalky
- 1 lžíce nasekaného oregana
- 1 lžička limetkové kůry
- sůl, pepř

Postup

1. Těstoviny uvaříme v osolené vodě podle návodu. Scedíme a vmícháme do nich lžící olivového oleje, aby se neslepily. Brokolici rozdělíme na jednotlivé růžičky a uvaříme je v osolené vodě doměčka, asi 6 minut.

2. Na lžici olivového oleje opečeme z obou stran lososa a pak ho nakrájíme na menší kousky. Pokrájený pórek zlehka osmahneme na lžičce olivového oleje.
3. Všechny suroviny dáme do veliké mísy a promícháme. V malé mističce nebo hrnečku prošleháme vidličkou tři lžíce olivového oleje, citronovou šťávu, vinný ocet, nasekané bylinky, limetkovou kůru a špetku soli a pepře. Zálivku přelijeme přes salát a promícháme. Ihned podáváme.

Italská delikatesa

Kombinace čerstvých cherry rajčátek, mozzarely a koření – to je harmonie chuti, která se rozplývá na jazyku. Tento jednoduchý salátek můžete použít jako přílohu k masu nebo si ho dát k večeři s čerstvým pečivem.

Na 2 porce

- 250 g podlouhlých cherry rajčat
- 120 g mozzarely
- hrst lístků čerstvé bazalky
- 2 lžice sezamového oleje
- 2 lžice směsi italských bylinek
- sůl, pepř

Postup

1. Cherry rajčata omyjeme a překrojíme napůl. Mozzarellu pokrájíme na malé kousky. Oboje dáme do mísy, přidáme lístky bazalky a promícháme.
2. Sezamový olej prošleháme se směsí italských bylinek a špetkou soli a pepře. Dressing přelijeme přes salát a zlehka promícháme.
3. Naservírujeme do misek a podáváme.

Melounový s lusky a bazalkou

Ráda experimentuji a kombinuji různé druhy ovoce a zeleniny. Skvěle se doplňují jak se sýry, tak se šunkou nebo i kuřecím či krůtím masem. Meloun cantaloupe má jemnou, nasládlou chuť a hlavně je bez semínek. Nahradit ho v salátu můžete i žlutým melounem.

Na 4 porce

- 1 meloun cantaloupe
- 2 nektarinky
- 1 velká salátová okurka
- 150 g mražených fazolových lusků
- ½ limetky
- ½ hrnku čerstvé nasekané bazalky
- 150 g sýru cottage bez příchuti
- pepř, sůl

Postup

1. Okurku a meloun oloupeme, z nektarinek odstraníme pecky a pak vše nakrájíme na drobné kostičky.
2. Fazolové lusky uvaříme dle návodu a necháme vychladnout. Pak překrojíme napůl, aby jejich délka byla 2 až 3 cm.
3. Všechny ingredience dáme do veliké, hluboké mísy, přidáme nasekanou bazalku a důkladně promícháme.
4. Ochutíme šťávou z limetky, osolíme, opepříme a nakonec vmícháme sýr cottage.
5. Před podáváním dáme alespoň na 30 minut do lednice.

Ovocný s cuketou



Mladé cukety mám moc ráda. Oproti klasickým velkým mají jemnější chuť a tenkou slupku, kterou není potřeba loupat. Navíc jsou bez semínek. Výborné jsou syrové, například v salátech nebo pomazánkách. Obsahují mnoho stopových prvků, vitaminů i vlákniny.

Na 2 porce

- 1 mladá cuketa
- 1 jablko
- ½ melounou cantaloupe
- 2 lžíce kuliček z granátového jablka
- 2 lžíce nasekaných vlašských ořechů
- 2 lžíce agávového sirupu

- sůl, pepř

Postup

1. Cuketu omyjeme a škrabkou naloupeme na tenké plátky. Jablko omyjeme, odstraníme jádřinec a nakrájíme na tenké měsíčky. Meloun oloupeme a nakrájíme na kousky. Vše dáme do mísy a promícháme.
2. Přidáme kuličky z granátového jablka a vlašské ořechy. Agávový sirup smícháme se špetkou soli a pepře a vmícháme do salátu.
3. Před podáváním dáme na alespoň 30 minut do lednice.