

AUTORKA KUCHAŘSKÝCH BESTSELLERŮ

GWYNETH PALTROW

a THEA BAUMANN

JE TO TAK SNADNÉ

RECEPTY NA KAŽDÝ DEN

PRO TY, KDO NESTÍHAJÍ

DALŠÍ KNIHY GWYNETH PALTROW

My Father's Daughter

It's All Good



JE TO TAK SNADNÉ

RECEPTY NA KAŽDÝ DEN

Pro ty, kdo nestíhají

GWYNETH PALTROW

Spolupráce na textu **THEA BAUMANN**

Fotografie **DITTE ISAGER**



Upozornění pro čtenáře a uživatele této knihy

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

Gwyneth Paltrow
JE TO TAK SNADNÉ –
RECEPTY NA KAŽDÝ DEN

Pro ty, kdo nestíhají

Spolupráce na textu Thea Baumann

Vydala Grada Publishing, a.s.
U Průhonu 22, 170 00 Praha 7
tel.: +420 234 264 401, fax: +420 234 264 400
www.grada.cz
jako svou 7016. publikaci

Z anglického originálu *It's All Easy*, vydaného nakladatelstvím Grand Central Life & Style v New Yorku roku 2016, přeložila Libuše Čížková ve spolupráci s Danou Pokornou

Odpovědný redaktor Milan Pokorný
Sazba a zlom Antonín Plicka
Zpracování obálky Antonín Plicka

Počet stran 288
Vydání I., 2018

Vytiskly Tiskárny Havlíčkův Brod, a.s.

This edition published by arrangement with Grand Central Publishing,
New York, New York, USA. All rights reserved.

© Gwyneth Paltrow, 2016
Photographs © Ditte Isager / Edge Reps, 2016
© Grada Publishing, a.s., 2018

ISBN 978-1-4555-4193-5 (orig.)

ISBN 978-80-247-2184-2 (ePub)

ISBN 978-80-247-2198-9 (pdf)

ISBN 978-80-271-0437-6 (print)



Pro:

Whistler a Eliel. Mimi a Mac a Ben. Elle, Lou lou, Elijah a Isaiah. Sam a Margo.
William, Fiona, Peter, Georgia, Penelope a Simon. Bailey, Beckett, Reilly a Miller;
Ella a Silvan. Sascha, Julian a Shepard. Stella. Sophia. Willow a Izzy. Izzy a Brody.
Loftina a Emmett. Ellie, Frances a Connor. Deven, Fiene, Ava, Emily, Marine, Dylan,
Freddy, Maverick, Andrew, Ben a Boon. Rudi a Theo. Matthew a John Owen;
Ford a Logan. Kate a Sparrow; Olive a Frankie. Blue. Emma a Roman. Bee a Mafalda,
Olimpia a Tassilo. Brewer a Peyton. Lucy, George a Oggie; Theo, Olivia a Sabrina.
Elliot a Harper, James a Peter. Grace a Liam.

A pro všechny, kdo jsou světlem a radostí v očích svých rodičů.

Apple a Mosesi, tahle knížka je pro vás.



OBSAH

ÚVOD viii

Berte to s nadhledem (Gwyneth Paltrow) ix

Buďte si jistí, že to funguje (Thea Baumann) xi

SPÍŽ xiii

RECEPTY NA KAŽDÝ DEN xvii

PRVNÍ CHVÍLE DNE I

S SEBOU NA CESTY 19

ŽIVOTABUDIČE 41

NOUZOVKY 63

POHODOVÉ VEČERY 93

LETNÍ NOCI 127

NEČEKANÉ NÁVŠTĚVY 171

NĚCO SLADKÉHO 223

BEZ ČEHO SE NEOBEJDETE 241

PODĚKOVÁNÍ 259

REJSTŘÍK 261

O AUTORKÁCH 269

ÚVOD



BERTE TO S NADHLEDEM

Gwyneth Paltrow

Jak vlastně rozumět výrazu „s nadhledem“, když jste právě v kuchyni a připravujete jídlo?

Jak má být člověk nad věcí mezi všemi těmi hrnci, pánvičkami, rendlíky, všelijakými spotřebiči, čerstvými surovinami i zásobami ve spíži, když většinou vchází do kuchyně – srdce domova – s hlavou plnou starostí a s tím, že má málo času? Jak má stihnout všechno připravit, uvařit, dochutit... a kdoví, jestli to nakonec bude dobré?

„S nadhledem“ pro mě znamená bez překážek a komplikací, bez problémů, kterých na nás v kuchyni číhá spousta. Co tím myslím?

Když jsem se rozhodla, že napíšu tuhle knihu, začala jsem pátrat u svých přátel a kolegů a ptát se jich, jaký druh kuchařky jim na trhu schází, jakou by si představovali oni sami. Všichni měli podobné přání: chtěli sbírku receptů, podle nichž zvládnou uvařit opravdu snadno, bez náročných příprav, odreagovat se v kuchyni po náročném pracovním dni a připravit skvělé, ale rychlé jídlo.

Jejich životy jsou naplněny zodpovědností, prací a péčí o děti, ale přestože jsou neustále v pohybu a v plném nasazení, nechtějí se vzdát té důležité a krásné chvíle, kdy vlastníma rukama chystají s láskou a péčí jídlo pro své nejbližší. Tyhle okamžiky fungují jako protilátka na jejich zaneprázdněnost, proto o ně tolik stojí a nechtějí o ně přijít. Příprava jídla pro ně znamená určitý druh relaxace po dlouhém dni. Nacházejí při tom vnitřní harmonii a sílu, a když pak přijde nové ráno a přinese s sebou další nové výzvy, náročné úkoly a stanovování priorit, mají z čeho čerpat.

Jak spojit náš denní shon (starosti, přeplněný diář, zodpovědnost) s kvalitním vnitřním životem? To je otázka, která před námi doslova leží na stole. Může se dokonce zdát, že čím více vrstvíme jídlo na talíře, tím silněji toužíme po základních aspektech života. Jakým způsobem ale dosáhneme té správné rovnováhy?

Kamkoli přijdu, všude potkávám lidi, kteří se potýkají se záplavou nejrůznějších povinností. Každý čelí obrovskému tlaku, protože je nucen dělat spoustu věcí najednou, a navíc při tom dostat až nadlidsky vysokým požadavkům. Zdá se, že jde o typický rys života naší generace: nadměrná zodpovědnost. Tak docela nerozumím tomu, proč jsme si to vlastně takhle nastavili nebo jak či proč nám byla tato tendence kýmsi předána. Zdá se však, že žijeme ve světě, kde nám standardy, které jsme si my sami sobě stanovili, nechávají jen velmi malý prostor a příležitost k obyčejnému drobnému zasnění a zamyšlení nad něčím nepracovně důležitým. Po těchto ztracených aspektech života jsme toužili ještě před tím, než nám naše pikniky a procházky přírodou nabouraly všudypřítomné chytré telefony. Všichni se tolik zajímají o dění kolem sebe a bojí se promeškat jakoukoli novinku na sociálních sítích či v médiích, až plíživě vznikl nový fenomén – FOMO*.

Moji přátelé chtějí uvařit dobré jídlo rychle a jednoduše. Co tím ale skutečně myslí? Jaký pocit hledají? Možná jakousi mapu na cestu zpátky, příjemné vědomí jednoduchosti. Dá to práci vybojovat si tyhle příjemné chvíle; potřebujeme si stanovit nějaký rámec, osnovu, ke které se můžeme připoutat a pravidelně se k ní vracet. Tím spolehlivým rámcem může být právě radost z dobrého jídla.

Kvalitní a chutné jídlo nemusí být složité na přípravu, není nutné jeho přípravou strávit celé dny. Sama jsem zažila mnoho večerů, kdy jsem zoufalá stála mezi dveřmi spíže a byla totálně ztracená. Neměla jsem

* *Fear of missing out* (strach z toho, že mi něco důležitého unikne) (pozn. překl.).



ponětí, co uvařit, a většinou to skončilo těstovinami s máslem a sýrem nebo ohřátou plechovkou bio rajské polévky s grilovaným sýrem, někdy přišly na řadu i mražené minipizzy. Říkala jsem si: udělala jsem to nejlepší, co jsem v dané chvíli mohla, a bylo to snadné... k tomu velkou sklenici vína a hotovo, žádný problém.

Tuhle knížku považuji za jakousi svépomocnou cestovní mapu pro chronicky zaneprázdněné kuchaře a kuchařky. Předkládám vám ji s úžasnou podporou mé souputnice They a přeju vám, abyste s její pomocí strávili čas v kuchyni podle svých představ. Třebaže jídla zde uvedená inklinují ke zdravější stravě (přinášíme i recepty na bezlepkové pokrmy nebo dezerty bez mléka), zařadily jsme sem i jídla z obvyklejších přísad (sýr, běžné druhy mouky) – je to zkrátka jednodušší. A protože nikdy nezapomínáme na to, že naše pokrmy mají také skvěle chutnat, mohou se v některých receptech objevit speciální ingredience nebo zvláštní postupy, které nejsou až tak úplně jednoduché, ale věřte nám, stojí za to, abyste je vyzkoušeli.

Moje kamarádka Crystal vždy uzavírá svoje e-maily frází „s láskou“. Když se spolu urputně snažíme dohodnout, kdo přinese občerstvení na školní výroční slavnost, hledáme na poslední chvíli vhodný termín, kdy se můžou naši chlapi potkat a pohrát si spolu, nebo se snažíme chvíli posedět u sklenky vína a poklábosit, loučí se se mnou slovy „bud’ v pohodě“. Je to fráze, která mi vždycky dodá dobrou náladu a setřese ze mě stres a nervozitu. A to je vlastně ta klíčová myšlenka: vejděte do kuchyně a buďte v pohodě. I když život není vždycky klidný a jednoduchý – vážně k tomu mívá často hodně daleko –, posezení u dobrého jídla s lidmi, které máte rádi, klidné a pohodové být může. Mělo by být!

BUĎTE SI JISTÍ, ŽE TO FUNGUJE

Thea Baumann

Když za mnou Gwyneth poprvé přišla s otázkou, jestli bych stála o to, být spoluautorkou její kuchařky, bylo to pro mě obrovské překvapení. Každý, kdo mě dobře zná, ví, že se mi v tu chvíli doslova splnil můj velký sen. Bylo to však skvělé i strašné zároveň. Přestože jsem už v minulosti připravovala recepty pro své klienty a jako food editorka pracovala pro Goop,* nikdy jsem se nepodílela na kuchařské knize, a upřímně řečeno, byla jsem z té představy trochu vyděšená.

Gwyneth (neboli GP, jak jí mezi sebou říkáme) mě jako dokonalá profesionálka okamžitě uklidnila. Svým typicky nonšalantním způsobem mi vysvětlila, že napsat kuchařku je naprosto jednoduchý proces: budeme vařit a ochutnávat, zkoušet nové varianty, znovu ochutnávat a všechno si zaznamenávat. A protože tématem knihy jsou jednoduchá jídla, určená zejména (ale nejen) pro všední dny, začala jsem sepisovat, co jsem vařila k večeři, která jídla má ráda Gwyneth nebo její děti, a ona nějakou dobu dělala to samé. Vyčlenily jsme si čas pro společné vaření a pozvaly jsme všechny – učitele hry na kytaru, hosty, kteří u nás právě byli, děti – na párty, aby se stali našimi „pokusnými králíky“, a navzájem jsme porovnávaly své poznámky k jednotlivým receptům a nové náměty. Zlanařily jsme skupinu ochotných přátel a rodinných příslušníků (myslím, že moje sestry vyzkoušely každický recept z knihy) a také kolegy z Goopu a požádaly jsme je, aby nám dali vědět, co jim chutná a co ne, co by přidali nebo ubrali. Tak se pomalu, ale jistě začala rodit naše kniha receptů.

U kuchařky, která zdůrazňuje, že vařit je úplně snadné, možná očekáváte, že se každý recept bude skládat maximálně z pěti surovin a příprava jídla nezabere víc než dvacet minut. O tom to ale není. O čem tedy? Kniha je výsledkem promyšlené práce dvou zaměstnaných žen, které moc dobře vědí, jak je důležité, aby jídlo bylo dobré, ale nikoli složitě připravované. Naše recepty na zdravé jídlo jsou jednoduché a dokáže podle nich postupovat kdokoli, bez ohledu na způsob života nebo kuchařské dovednosti. Sestavily jsme je tak, aby se podle nich dalo vařit rychle a snadno, aniž bychom musely ubírat na chuti nebo na kvalitě. Efektivnost času stráveného v kuchyni je sice pro nás klíčová, ale přitom chceme připravit pro sebe i pro naše blízké jídlo, které nám chutná a je z kvalitních surovin. Jaký by to jinak mělo smysl, že?

Jako lehká (čti: těžká) závislačka na kuchařkách dokážu strávit celé hodiny studiem stránek plných záhadných přísad a komplikovaných postupů. Existují nádherné knihy s recepty plnými skvělých chutí, vůní a exotických ingrediencí, podle kterých ráda vařím pro zvláštní příležitosti a ve výjimečných dnech. Ale knihy, po kterých sáhnu ve chvíli, kdy potřebuji něco rychle přichystat, jsou ty s ohmatanými rohy a skvrnami od jídla. Naším cílem proto bylo vytvořit knihu trochu jinou – plnou receptů na speciality, které jsou úžasné, někdy trochu neobvyklé, ale zároveň jednoduché a dobré; knihu, podle níž dokáže uvařit opravdu každý. Pokud se nám to povedlo, v což upřímně doufám, pak bude naše kuchařka ve vaší kuchyni žít, na některých stránkách se objeví skvrny od oleje a jiné se slepí bílkem. Přejeme vám, abyste se při vaření bavili tak dobře, jako jsme se my bavily při psaní.

* Goop je lifestylová a obchodní společnost, kterou Gwyneth Paltrow založila v roce 2008. Zaměřuje se na životní styl včetně oblékání a zdravého stravování, pořádá nejrůznější akce a vydává i časopis (pozn. red.).



SPÍŽ

PŘÍSAKY A KUCHYŇSKÉ POMŮCKY, KTERÉ V KNIZE POUŽÍVÁME

Nedílnou součástí tajemství, jak uvařit skutečně chutné a zároveň snadné jídlo, je ujistit se, že máte všechny potřebné přísady, z nichž několik je méně obvyklých. (Objevíli jste už kouzlo „páté chuti“ umami* skryté v rybí omáčce, nebo zjistili jste, co dokáže s jídlem udělat kočchudžang pasta ve srovnání s jinými běžnými omáčkami?) Ano, zabere to dost času, než si obstaráte všechny ty lahvičky, pasty a koření, ale stačí jeden výlet do asijské tržnice, procházka oddělením exotických potravin v supermarketu či specializovaném obchodu a můžete po několik následujících měsíců vařit rychlá, jednoduchá a chutná jídla.

Prosím nepřehlédněte: Mnoho receptů jsme označily jako bezpečné, protože neobsahují pšenici, ječmen nebo žito, vždy si však dobře přečtěte složení na všech ostatních přísadách – zejména na kořeních a směsích, abyste se přesvědčili, že ani v nich není lepek.

OLEJE

arašídový olej
kokosový olej
olej z bílých lanžů
olej z lískových ořechů
olivový olej (vždy používáme bio, extra panenský)
saflorový (světlicový) olej
sezamový olej

OCTY

balzamikový ocet
jablečný ocet
ocet z červeného vína
rýžový ocet
„šampaňský“ ocet

KOŘENÍ A OMÁČKY

dashi (japonský vývar, základ polévek a omáček; k jeho výrobě se používají mořské řasy a tuňák)
dijonská hořčice
hrubozrnná hořčice
kečup

kimči
kočchudžang pasta
(fermentovaná chilli pasta, která se tradičně připravuje kvašením v hliněných hrncích)
mirin (japonské víno)
miso pasta (bílá a červená)
ponzu omáčka
rybí omáčka
sambal oelek (druh chilli pasty, k sehnání v asijských obchodech nebo na internetu)
sriracha omáčka
tahini pasta
tamari (přírodně bezpečná sójová omáčka)
veganéza
worcesterská omáčka

KONZERVOVANÉ POTRAVINY

ančovičky
fazole (bílé, černé)
cizrna
chipotles v adobo omáčce

kapary
kuřecí vývar
olivy (niçoise a kalamata)
rajčata sterilovaná
rajčata sušená v oleji
rajský protlak
tuňák v oleji

RÝŽE, TĚSTOVINY, MOUKY A DALŠÍ INGREDIENCE

bonito flakes / katsubushi (sušené, fermentované, uzené tenoučkové plátky z tuňáka, které skvěle ochutí japonskou polévku ramen)
cizrnová mouka
houby shitake sušené
chia semínka
chipotle papričky sušené
kokosová mouka
konopná semínka
nori řasa
nudle rýžové
nudle vaječné čerstvé (na polévku ramen)

* Tzv. lahodná chuť, kterou jako první identifikoval a takto pojmenoval v roce 1908 japonský profesor Kikunae Ikeda z tokijské univerzity (pozn. red.).

ořechy v raw kvalitě
ovesný proteinový prášek
bezlepkový (*gluten-free oats instant*)
pohankové kroupy
polenta instantní
pšenice špalda
quinoa
rýže bílá
rýže hnědá
směs na palačinky/lívance
bezlepková
strouhanka, bezlepková i normální
těstoviny sušené (špagety,
bucatini, rigatoni, orecchiette;
nejradši máme těstoviny
De Cecco)

K PŘÍMÉ SPOTŘEBĚ

avokádo
bylinky čerstvé
cibule
citrony
jalapeños papričky
limetky
pórek
šalotka
zázvor

DO MRAZÁKU

hrášek
ovoce
slanina nebo pancetta
zmrzlina kokosová

NA DEZERTY

kakao, raw nebo neslazený
kakaový prášek
kokos neslazený, mletý
kokosové mléko
kokosový cukr
kuzu kořen (veganské, přírodní
zahušť'ovadlo používané místo
želatiny)
mandle mleté / mandlová moučka
máslo mandlové
med
sirup datlový
sirup javorový
sirup z hnědé rýže
stévie

KOŘENÍ

garam masala
harissa směs
hořčičný prášek
hřebíček celý
chilli drcené
chilli mleté
chilli prášek chipotle
kajenský pepř
kardamom
kari
kari Madras
kmín
koriandr
muškátový oříšek
oregano mexické
paprika mletá Aleppo

sezamová semínka
skořice celá
šafrán
škumpa
tandoori koření (indická směs)
vanilkový extrakt
wasabi prášek
za'atar (koření používané
na Středním východě, obvykle
směs sušeného tymiánu,
oregana, pražených sezamových
semínek, škumpy a soli)

ALKOHOL NA VAŘENÍ

saké
sherry
víno bílé

NÁČINÍ A PŘÍSTROJE

bambusová metlička (tradiční
nástroj na šlehání čaje matcha)
food procesor
mixér ponorný
struhadlo s rukojetí jemné
(dostupná, nepostradatelná
pomůcka na strouhání citrusové
kůry, zázvoru nebo česneku)
spiralizér (na strouhání
zeleninových nebo ovocných
nudliček)
mixér Vitamix (je drahý, ale stojí
za to - používáme ho mimo
jiné na přípravu našich polévek
a kešu krému)



RECEPTY
NA KAŽDÝ
DEN





PRVNÍ CHVÍLE DNE

Snídaně je všeobecně považována za nejdůležitější jídlo dne, zejména pro děti. Poskytuje základní palivo pro náš mozek i tělo a dokáže také podpořit metabolismus, aby se spustil na plné obrátky. Někdy se ale příprava zdravé snídaně může proměnit v boj s časem, o tom jako zaměstnaná maminka vím své. Samozřejmě že je rychlé a pohodlné rozmrazit vafli, opéct bagel nebo nasypat do misky cereálie, jenže tyhle dobroty jsou plné uhlohydrátů a cukrů a nedodají vám tolik potřebnou energii pro celý den. Jídla, která najdete v následující kapitole, jako je například zázvorový chia pudink, tortilly migas nebo dračí miska, připravíte téměř stejně rychle a budou pro vás určitě lepší volbou. Tyto jednoduché tipy na přípravu snídaně pomáhají mým dětem lépe se soustředit na práci ve škole a mě zachraňují před absencí na ranní hodině kardiotréninku.

AÇAI BOWL

pro vegany, bez lepku, do 30 minut

1 PORCE

Misky plné antioxidantů jsou opravdu rychlé na přípravu a dokonale variabilní – můžete je ozdobit jakýmkoli ovocem, obilninami nebo oříšky, čistě podle vašeho vkusu a chuti.

1 lžička kokosového oleje

2 lžíce neslazených kokosových lupínků

100 g mraženého açai

1 banán

2 lžíce rýžového mléka

1 vypeckovaná datle odrůdy Medjool

1 lžíce mandlového másla

1 lžíce chia semínek

**2 lžíce bezlepkové granoly, domácí
(recept v závěrečné části knihy)
nebo kupované**

2 lžíce sušené kustovnice

ingredience na dozdobení dle vaší chuti

V restovací pánvi rozehřejte na mírném plameni kokosový olej, přidejte kokosové lupínky a opražte (2–3 minuty), až lehce zhnědnou. Přendejte na talíř.

Balení mraženého açai [asaj] rozlámejte na větší kousky a vložte do vysokorychlostního mixéru. Přidejte banán, rýžové mléko, datli a mandlové máslo. Rozmixujte vše dohladka.

Směs nalijte do misky a posypejte chia semínky, granolou, kustovnicí, opraženými kokosovými lupínky, případně čímkoli dalším, co máte rádi.



PARFAIT S GRANOLOU A BORŮVKAMI

pro vegetariány, bez lepku, do 30 minut

1 PORCE

I když parfait s granolou vlastně žádný speciální recept nepotřebuje, nechtěly jsme tuhle neodolatelnou dobrotu v naší kuchařce pominout. Dokázala bych si ji dělat snad každé ráno. Nebo každé odpoledne. Nebo každý večer... protože parfait je jednoduše úžasné. Zkuste různé kombinace jogurtu nebo ovoce a doplňte je oblíbenou domácí či kupovanou granolou, pokud nemáte na přípravu té domácí čas.

1/3 hrnku jogurtu

4 lžičky medu

1/4 hrnku čerstvých borůvek

**1/4 hrnku bezlepkové granoly, domácí
(recept v závěrečné části knihy)
nebo kupované**

Do menší silnostěnné sklenice (může být i zavařovací) dejte polovinu uvedeného množství jogurtu, polovinu medu, polovinu borůvek a polovinu granoly. Zopakujte ještě jednou ve stejném pořadí.

Můžete sníst hned nebo sklenici odložit na později – v ledničce vydrží až 24 hodin.



SNÍDAŇOVÉ PALAČINKY

pro vegetariány, do 30 minut

8 PALAČINEK

Palačinky možná na první pohled nevypadají jako rychlé jídlo, ale věřte, že tomu tak opravdu je! Zapijte do jejich přípravy děti a ozdobte je podle své chuti a fantazie. My je zbožňujeme jednoduše s citronem a moučkovým cukrem, ale džem s ricottou nebo nutella s banánem (tuhle kombinaci miluje můj syn Moses) jsou také skvělou volbou.

1 hrnek polohrubé mouky

1¼ hrnku plnotučného mléka

2 velká vejce

2 lžíce krupicového cukru

velká špetka košer soli

4 lžíce másla

čerstvá citronová šťáva (na dochucení)

moučkový cukr (na dochucení)

Ve středně velké míse rozšlehejte mouku, mléko, vejce, krupicový cukr a sůl. Na pánvi rozpustěte na mírném plameni ½ lžíce másla. Naberte asi ⅓ připravené směsi a vlijte do pánve. Smažte 1–2 minuty, pak palačinku obraťte a smažte ještě asi minutu z druhé strany. Palačinky dejte na talíř, pokapejte citronovou šťávou a posypejte moučkovým cukrem (nebo ozdobte čímkoli, co vám chutná). Stejný postup přípravy opakujte, dokud nespoteřebujete všechno těsto. Před nalitím další porce těsta vždy na pánev přidejte kousek másla.

MANDLOVO-POMERANČOVÉ VLOČKY

pro vegetariány, bez lepku, do 30 minut

1 PORCE

Tak tohle je naprosto skvělá snídaně na cesty! Připravte si v rychlosti směs už večer a ráno si jen vychutnejte báječně chladnou a krémovou dobrotu.

1 lžíce sekaných mandlí	1/3 hrnku mandlového nebo rýžového mléka
1 lžíce neslazených kokosových lupínků	1 lžička pomerančové kůry
1/4 hrnku bezlepkových vloček	1 lžíce čerstvě vylisované pomerančové šťávy
špetka košer soli	
2 lžičky javorového sirupu	
2 lžíce řeckého jogurtu	

Nasekané mandle a kokosové lupínky opražte na menší pánvi na mírném plameni, až lehce zhnědnou. Obvykle to trvá 2–3 minuty.

Směs poté nasypejte do misky nebo do menší zavařovací sklenice a přidejte zbývající ingredience. Dobře promíchejte a dejte nejméně na 2 hodiny do lednice (ale vydrží tam až 2 dny).

ČOKOLÁDOVO-SKOŘICOVÉ VLOČKY

pro vegany, bez lepku, do 30 minut

1 PORCE

Je to müsli? Nebo spíš chia pudink? Nedokážeme to asi úplně přesně definovat. Můžete si je nachystat za pouhou chvíli už večer a ráno vás bude čekat probuzení v podobě výjimečně lahodné a výživné snídaně. Doporučujeme použít drcené vločky, protože ty klasické nedokážou tak dobře absorbovat tekutinu.

1/4 hrnku drcených bezlepkových vloček	2/3 hrnku rýžového či mandlového mléka
na špičku nože mleté skořice	2 měkké datle, oloupané a nasekané nebo natrhané na malé kousky
1/2 lžičky raw kaka a nebo neslazeného holandského kakaového prášku	1 lžíce čerstvě vylisované pomerančové šťávy
špetka soli	1 lžíce chia semínek
1/4 lžičky vanilkového extraktu	

Všechny přísady dejte do mísy nebo zavařovací sklenice a pečlivě promíchejte, aby chia semínka nebyla spleená dohromady. Mísu nebo sklenici přikryjte a dejte nejméně na 2 hodiny do lednice (ale vydrží tam až 2 dny).





SMAŽENÝ VAJEČNÝ SENDVIČ

do 30 minut

4 PORCE

Doslova šlím z vaječného sendviče, který je k dostání v Huckleberry Bakery & Café v Los Angeles. Rozhodla jsem se proto, že vytvořím svou vlastní verzi tohoto jídla „z jedné pánve“. Použijte pánve s nepřilnavým povrchem a velkou obracečku. Rozhodně nepropadejte panice, pokud vám sýr vyteče na pánve – ani nám se to vždycky nepodařilo, pár sendvičů se vzhledově nepovedlo a také žloutky z vajíček občas vytekly. I přesto však byly všechny tyhle „pokusné“ sendviče pokaždé chuťově naprosto dokonalé.

6 plátků slaniny

**1 hrnek nejemno nastrouhaného sýra
gruyère**

4 velká vejce

sůl

čerstvě mletý černý pepř

4 silnější plátky chleba

**¼ až ½ hrnku majonézy aioli
(recept v závěrečné části knihy)**

4 menší hrsti rukoly

Dno větší pánve vyložte slaninou a opékejte ji na středním plameni, dokud nebude pěkně křupavá. Poté ji přendejte na papírovou kuchyňskou utěrku, která vsákne přebytečný tuk.

Z pánve vytřete téměř všechny přebytečný tuk a položte na ni čtyři hromádky sýra (nastrouhaný sýr rozdělte na čtvrtiny). Sýr se začne rychle roztékat a peče se dokřupava. Na každý kopeček sýra rozklepněte jedno vejce, osolte, opepřete a pečte dál tak dlouho, až je bílek tuhý a žloutek stále lehce tekutý (máte-li raději žloutky tužší, přikryjte pánve pokličkou).

Zatímco se vejce pečou, dejte do toastovače plátky chleba a připravte čtyři toasty.

Na závěr každý toast pokapejte 1–2 lžícemi česnekové majonézy aioli, posypejte rukolou, položte na něj půldruhého plátku slaniny a nakonec opečenou porci sýra s vejcem.

TORTILLY MIGAS

pro vegetariány, bez lepku, do 30 minut

1 PORCE

Mohu vám k snídani nabídnout křupavé tortilly? *Si, por favor!* Zbožňujeme dát si na tuhle Tex-Mex* pochoutku naši salsu tomatillo, čerstvou salsu nebo salsu z pečených rajčat (recepty v závěrečné části knihy) a navrch přidat ještě spoustu čerstvého avokáda. Je to kombinace bílkovin, zdravých tuků a skvělé chuti.

**1 lžíce saflorového (světlicového)
nebo olivového oleje**

**2 kukuřičné tortilly, každá rozkrájená
na 8 dílků**

2 lžíce bílé cibule nakrájené na kostičky

2 velká vejce

sůl

čerstvě mletý černý pepř

**2 lžíce rozdrobeného mexického
čerstvého sýra nebo najemno
nastrouhaného čedaru**

2 lžíce nasekaného čerstvého koriandru

**pálivá omáčka, čerstvá nebo kupovaná
bio salsa, paprička jalapeño, nakrájená
na plátky, avokádo (podle chuti)**

V pánvi s nepřilnavým povrchem o průměru asi 20 cm zahřejte na středním plameni olej. Když je rozpálený, ale ještě se z něj nezačalo kouřit, vložte do něj dílky tortilly a nakrájenou cibuli a smažte 1–2 minuty tak, aby cibule změkla a tortilly byly křupavé.

Poté do pánve rozklepněte vejce, osolte, opepřete a pečlivě asi 1–2 minuty opatrně míchejte dřevěnou obracečkou, dokud se vajíčka nepropečou.

Přidejte sýr a koriandr, opět promíchejte – a můžete servírovat.

Podle chuti doplňte pálivou omáčkou, čerstvou salsou, krájenou jalapeño papričkou a/nebo avokádem.

* Tex-Mex je složenina vzniklá ze slov *Texas* a *Mexican*. Označuje jídla americké a mexické kuchyně, oblíbená zejména na jihu západě USA (pozn. red.).







MÍCHANÁ VAJÍČKA S PARMAZÁNEM A RUKOLOU

pro vegetariány, bez lepku, do 30 minut

1 PORCE

Míchaná vajíčka jsou skvělé rychlé jídlo. Ozdobená pažitkou, parmazánem a rukolou jsou obzvlášť výtečná – dost jednoduchá na to, abychom si je udělali k snídani, a zároveň elegantní pro velikonoční brunch... Je to opravdu snídaně podle mého gusta.

3 velká vejce
sůl
čerstvě mletý černý pepř
1 lžičce másla

1 lžičce čerstvě nasekané pažitky
3 lžičce najemno nastrohaného
parmazánu
menší hrst rukoly

Vejce rozklepněte do misky, osolte a opepřete. V malé nepřilnavé pánvi rozpusťte na mírném plameni máslo. Přidejte vejce a míchejte vařečkou, dokud nejsou hotová. Poté přidejte pažitku, parmazán a rukolu.

Dobře vše promíchejte a podávejte.

ZÁZVOROVÝ CHIA PUDINK

pro vegany, bez lepku, do 30 minut

1 PORCE

Tenhle krémový pudink chutná jako dezert, ale navíc je skvělou volbou pro vaše zdraví. Je totiž plný bílkovin, vlákniny, antioxidantů, vitaminů a minerálů a pomůže vám zvládnout i to nejnáročnější ráno. Pudink vydrží v lednici dva až tři dny. Dělán si ho ráda do zásoby.

¼ hrnku chia semínek

**½ lžičky na velmi tenké plátky
nakrájeného nebo mletého čerstvého
zázvoru**

¾ hrnku kokosové vody

6 lžic kokosového mléka

2 lžičky kokosového cukru

**¼ hrnku čerstvé broskve, nakrájené
na kostičky (možno vynechat)**

Chia semínka, zázvor, kokosovou vodu, kokosové mléko a kokosový cukr dejte do misky nebo zavařovací sklenice a vše dobře promíchejte. Dejte nejméně na 10 minut do lednice, ale vydrží tam i do druhého dne.

Podávejte ozdobené kostičkami čerstvé broskve.



PITAYA BOWL

pro vegany, bez lepku, do 30 minut

1 PORCE

Pro přípravu tohoto pokrmu potřebujete tropické ovoce zvané pitahaya či zkráceně pitaya, známé také pod názvem *dragon fruit* neboli „dračí ovoce“. Podobně jako jeho jihoamerický sourozenec acai je také pitaya plná vitaminů a minerálů, podporujících naši imunitu. Když ji pak ještě v misce ozdobíte kiwi, ostružinami a jahodami, bude výsledek tak překrásně barevný a kontrastní, že se vám tu nádheru skoro ani nebude chtít sníst.

**100 g mražené pitayi, rozlámané
na větší kousky**
1 banán
**¼ hrnku mraženého manga, nakrájeného
na kostičky**
2 lžíce kokosové vody
**1 kiwi, oloupané a nakrájené na tenké
plátky**

hrst ostružin
1 jahoda, nakrájená na plátky
**2 lžíce bezlepkové granoly, domácí
(recept v závěrečné části knihy)
nebo kupované**
1 lžíce javorového sirupu

V mixéru rozmixujte dohladka pitayu, banán, mango a kokosovou vodu. Směs nalijte do misky a ozdobte plátky kiwi, jahod, ostružinami a granolou. Přelijte javorovým sirupem.



S SEBOU NA CESTY

Moje představa ideálního stolování vypadá asi takto: posadit se u krásně prostřeného stolu s látkovými ubrousky a stříbrnými příbory. Realita však bývá úplně odlišná. Ve spěchu si namažu rýžový toast mandlovým máslem a už se s ním ženu ze dveří. Ve dnech, kdy z pracovní schůzky mířím rovnou na fotbalový zápas, nejvíc ze všeho potřebuji mít s sebou jídlo, které si mohu snadno zabalit a po kterém mi nebude těžko (což rozhodně není fast food nebo „unavený“ salát z chladicího boxu v obchodě). Tato kapitola vám nabídne jednoduché recepty na polévky, saláty či wrapy, které si můžete připravit předem a sníst je v podstatě kdekoli (včetně letadla, místa, kde je asi nejtěžší narazit na nějaké opravdu zdravé jídlo). V mnoha z nich můžete využít to, co vám zbylo z předchozího vaření, například pečené kuřecí maso nebo vařenou rýži. Když si vaření předem naplánujete, je následná příprava snadná a zcela „bezbolestná“.

