



BEZLEPKOVÉ & BEZMLIEČNE POLIEVKY 25 RECEPTOV



Adriana Gyetvaiová

ADRIANA GYETVAIOVÁ

**BEZLEPKOVÉ & BEZMLIEČNE
POLIEVKY**

25 RECEPTOV

Adriana Gyetvaiová
BEZLEPKOVÉ & BEZMLIEČNE POLIEVKY
Text © PhDr. Adriana Gyetvaiová
Obálka a fotografie © PhDr. Adriana Gyetvaiová
Fotografka autorky: MgA. Jena Šimková

ISBN 978-80-974090-0-5

Obsah:

Predslov	4
Brokolicová polievka	5
Cesnaková polievka so zázvorom	6
Cibuľová polievka	7
Cícerová polievka	8
Fazuľová polievka z bielej fazule	9
Fazuľová polievka z hnedej fazule	10
Gulášová polievka	11
Hovädzí vývar s pečeňovými haluškami	12
Hovädzí vývar	13
Hrachová polievka	14
Hrástková polievka	15
Kapustová polievka	16
Karfiolová polievka	17
Kuracia polievka	18
Minestrone	19
Paradajková polievka	20
Pórová polievka	21
Rybacia polievka	22
Struková polievka	23
Šošovicová polievka	24
Tekvicová polievka	25
Vajíčková polievka	26
Vietnamská polievka	27
Zeleninová polievka	28
Zemiaková polievka	29
Sušená zelenina	30

Predslov

Varím už od detstva. Už ako 8-ročná som každý týždeň pripravovala pre celú rodinu trojfarebný puding s kompótom. Ocko ma volal „pudingová kráľovná!“ Keď som sa ako 10-ročná vrátila z prázdnin od staršej, navarila som moju prvú polievku, zemiakovú. Mama len nechápavo pozerala. Skutočnému kuchárskemu umeniu som však pričuchla až na internáte počas štúdia na VŠ. Všetci jedli v bufete, len ja som si každý deň varila. Dokonca som mala starú remosku z 80-tych rokov, aby som si mohla upiecť kura alebo pripraviť francúzske zemiaky. Kuchynka bola na chodbe. Vôňa sa šírila. Všetci mi to chceli zjesť, a tak som tam stála ako SBS-kár. Spolubývajúce sa tešili, lebo vedeli, že „my“ hladovať nebudeme! Neskôr som začala pestovať bylinky, študovala ich účinky, sušila ich a skúšala v receptoch ich kombinácie.

Ako 20-ročná som si myslela, že keď človek zostarne, problémom budú vrásky. Na tie kašľať. Sú to diagnózy. Zistila som, že mám intoleranciu na mliečne výrobky a lepok. Hľadala som náhradné suroviny. Po experimentovaní s rôznymi produktmi som vymyslela veľa skvelých jedál. Táto kniha ponúka 25 receptov bezmliečnych a bezlepkových polievok. Ako bonus aj prípravu sušenej zeleniny. Objavuje sa takmer vo všetkých receptoch a dáva jedlu nezameniteľnú chuť.

Všetky polievky som sama navarila aj nafotila. Dúfam, že Vás mnohé oslovia!

P.S. Táto kniha receptov je aj v nemeckom, anglickom a maďarskom jazyku.

Prajem všetkým dobrú chuť!

Autorka

V Bratislave 24. 9. 2021

Brokolicová polievka



Suroviny:

1 malá brokolica
2 veľké zemiaky
1 KL sušenej zeleniny
1/2 KL korenia 4 farieb
1/2 KL mletej rasce
2 l zeleninového vývaru alebo
1 zeleninový bujón bez lepku
2 strúčiky cesnaku
1/2 KL horčice
sušený tymian
sušený zázvor
sol'

Postup:

Brokolicu umyjeme, rozoberieme na ružičky, zemiaky očistíme, nakrájame na mesiačiky a vložíme do hrnca. Podležeme 2 l zeleninového vývaru.

Pridáme sušenú zeleninu, mletú rascu, strúčiky roztláčeného cesnaku, štipku sušeného zázvoru a tymianu. Varíme na miernom plameni domäkka. Potom stiahneme z ohňa a rozmixujeme dohladka. Podľa potreby osolíme, okoreníme a dochutíme horčicou.

Polievku podávame s rozdrveným korením 4 farieb.



4 porcie 40 minút