

CUKETOVÁ KUCHAŘKA

60 receptů, které si zamilujete
Od snídaní po dezerty

Lucie Grusová



ÚVOD

CO V KUCHAŘCE NAJDETE?

Než začneme společně vařit, řekněme si KDE, JAK a CO. Prostě takový návod, jak knihu používat. I když vím, že naprostá většina lidí návody nečte, tady chvilku vydržte. Vezmeme to rychle, nebojte. 😊

Recepty v kuchařce jsou zaměřené na hlavní cuketovou sezónu, ale lze podle nich vařit celý rok. Všechna jídla jsou bezlepková, bez použití obilovin, rafinovaného cukru, chemie a různých aditiv. Připravíte je ze základních a běžně dostupných surovin.

Každý recept jsem doplnila informacemi, které by vám měly usnadnit výběr jídla a jeho samotnou přípravu. Kromě **počtu porcí** a přibližné **časové náročnosti** tam najdete i orientační **kalorické hodnoty** na 1 porci včetně obsahu sacharidů, tuků a bílkovin. Tyto údaje samozřejmě berte trošku s rezervou. Jinak velkou porci sní aktivní sportovec a jinou žena se sedavým způsobem života, každému bude podle jeho zručnosti a vybavení kuchyně příprava trvat rozdílně dlouho, obsah kalorií a makroživin závisí na konkrétních použitých surovinách, jejich kvalitě, zralosti a tak dále. K většině receptů jsem připojila i své osobní poznámky a tipy, které by vám měly pomoci s přípravou či obměnou jídla.

Kuchařka je určená pro všechny, kteří hledají inspiraci na zdravé vaření. To ale pro každého může znamenat trošku něco jiného. I z tohoto důvodu není v receptech na dezerty blíže určeno, jaký druh **slazení** máte použít. To záleží na vás a vašich stravovacích pravidlech. Proto není v receptech uvedena konkrétní surovina a i samotné množství berte orientačně. Výživové hodnoty takových receptů jsou rozpočítány pro použití erythritolu s nulovou kalorickou hodnotou či pro úplné vynechání sladidla.

V některých receptech (zejména v těch na dezerty) je použitý prášek do pečiva. Uvedené dávkování platí pro **prášek do pečiva s vinným kamenem**. Pokud použijete klasický, dejte ho přibližně o třetinu až polovinu méně. Má vyšší účinnost a při stejném množství by se mohlo stát, že vám sice těsto v troubě hodně nabyde, ale pak rychle splaskne.

Podobné upozornění platí i pro použitou mandlovou mouku. Vždy zkontrolujte, zda používáte **mandlovou mouku neodtučněnou** (s obsahem tuku okolo 50 g na 100 g mouky). Ta odtučněná se chová úplně jinak a nelze je proto zaměňovat. Ve všech receptech v kuchařce je uvedeno dávkování pro neodtučněnou mandlovou mouku.

Pokud se vyhýbáte luštěninám nebo konkrétně sóje, nahrad'te v receptech sójovou omáčkou obdobným množstvím **coconut aminos** (fermentovaná kokosová šťáva). Pro bezlepkovou variantu pak použijte například sójovou omáčku **tamari** nebo korejskou polévkovou.

Na viděnou v kuchyni a ať chutná ♥

Lucia

RECEPTY

Slané cuketové muffinky	8
Snídaňová cuketová hnízda	10
Cuketová minestrone polévka	12
Koprová polévka	14
Krémová cuketová polévka	16
Pikantní cuketová polévka	18
Polévka s fazolkami nakyselo	20
Cuketová pánev s mletým masem	22
Cuketové curry s masovými kuličkami	24
Cuketové nudle Caprese	26
Cuketové nudle s pečenými rajčaty a fetou	28
Cuketové nudle s tuňákem	30
Cuketové „ravioli“	32
Cuketové rollatini	34
Cuketové stir-fry s kuřecím masem	36
Cuketové špagety s kari omáčkou	38
Cuketové špagety s tuňákem	40
Čočkový salát s pečenou zeleninou	42
Krůtí kuličky v curry omáčce	44
Křupavé kuřecí plátky se zeleninou	46
Kuře na paprice	48
Kuřecí prsa s balzamikovou zeleninou	50
Lososové špízy s rajčatovou salsou	52
Masové kuličky v rajčatové omáčce	54
Pečené karbanátky s cuketou	56
Pikantní játrová směs	58
Pikantní kuřecí směs	60
Pikantní zeleninová směs tuňákem	62
Plněné cuketové placky	64

Rychlé masové kuličky se zeleninou	66
Salát z pečených cuket a feta sýru	68
Španělská treska v zelenině	70
Švédské masové kuličky s cuketou	72
Tuňákový steak s fazolovým salátem	74
Zapečené cuketové mexické rolky	76
Zapečené cukety	78
Cuketáky (cuketové „bramboráky“)	80
Cuketový salát se sušenými rajčaty a šunkou	82
Pikantní cuketový salát	84
Provensálská pečená zelenina Tian	86
Zeleninové tolárky	88
Asijské cuketové knedlíčky	90
Cuketová placka se sýrem	92
Cuketové „matjesy“	94
Cuketové mini „pizzy“	96
Cuketové placky se sušenými rajčaty	98
Cuketové plátky s bylinkovým dipem	100
Cuketový quiche	102
Korejské cuketové lívanečky	104
Lososovo-cuketové nugety	106
Parmazánové hranolky z cukety a lilku	108
Plněné cuketové rolky	110
Pomazánka z pečené zeleniny	112
Skotská křepelčí vejce s lososem	114
Smažená cuketová kolečka	116
Tuňákové placičky	118
Cuketové makovníky	120
Cuketový perník	122
Makové řezy s citrónovou polevou	124
Tvarohový dort s oSTRUŽINAMI	126

SLANÉ CUKETOVÉ MUFFINKY



PŘÍPRAVA
45 MIN



MNOŽSTVÍ
2 PORCE



ENERGIE
330 kcal / 1390 kJ



MAKROŽIVINY
5 g S | 20 g T | 32 g B

SUROVINY

- cuketa 400 g
- sušená šunka 150 g
- vejce 3 ks
- sůl a pepř

Omytou cuketu nakrouhejte škrabkou na tenké dlouhé plátky. Rozložte je na bavlněnou utěrku a osolte. Nechte je pár minut vypotit, pak osušte a stejně postupujte i z druhé strany.

Sušenou šunku nakrájejte na proužky, které budou o něco málo širší než plátky cukety.

Osušené plátky cukety zarolujte spolu se sušenou šunkou do růžiček. Nejprve udělejte jednu malou ruličku jen z cukety. Na ni namotejte plátek vytvořený z proužku cukety a šunky položených na sebe. Další vrstva bude zase jen z cukety a pak opět kombinovaný plátek. Takto pokračujte, dokud nevytvoříte růžičku, která se volně vejde do zapékací formičky na muffin.

Celkem by mělo vyjít přibližně 8-10 cuketovo-šunkových ruliček.

Růžičky ve formičkách zalijte vejci prošlehanými s troškou pepře (sůl už nepřidávejte). Vložte do trouby vyhřáté na 190 °C a pečte přibližně 30 minut.

Upečené muffiny můžete hned podávat. Na talíři je doplňte nějakým zeleninovým salátem (skvělý je třeba rajčatový s cibulí a majonézou) a/nebo dipem.

Chutnají výborně teplé i studené. Proto se hodí také jako jídlo na cesty nebo malé pohoštění na večírek. Uložené v lednici vydrží několik dní.



Plátky cukety a šunky příliš neutahujte. Růžičky by měly držet pohromadě, ale nesmí být příliš sevřené. Nejenže by se růžím příliš nepodobaly, ale mezi jednotlivé vrstvy by se nedostalo vejce a pak by cuketě trvalo mnohem déle se propéct.

Kromě cukety můžete do růžiček zamotat i tenké plátky dýně.

SNÍDAŇOVÁ CUKETOVÁ HNÍZDA



PŘÍPRAVA
30 MIN



MNOŽSTVÍ
2 PORCE



ENERGIE
430 kcal / 1790 kJ



MAKROŽIVINY
7 g S | 31 g T | 29 g B

SUROVINY

- cuketa 300 g
- bílek 4 ks
- strouhaný sýr (např. gouda) 60 g
- slanina 60 g
- žloutek 6 ks
- sůl a pepř

Oloupanou cuketu nastrouhejte na tenké nudle (pomocí škrabky julienne nebo spiralizéru).

Bílky promíchejte s najemno nastrouhaným sýrem, solí a pepřem. Do sýrové směsi jemně vmíchejte cuketové nudle.

Na plechu vyloženém pečicím papírem vytvořte 6 menších „hnízd“ s důlkem uprostřed. Vedle rozložte plátky slaniny.

Vložte do trouby předem vyhřáté na 190 °C a pečte přibližně 15 minut.

Pak plátky slaniny otočte a doprostřed každého cuketového hnízda umístěte žloutek.

Vraťte do trouby a podle požadované míry propečení žloutků pečte dalších 5-10 minut. Dávejte pozor na slaninu, ať se nespálí (případně ji vyndejte dříve).

Upečená cuketová hnízda na talíři posypte rozdrobenou křupavou slaninou a podle volby doplňte například nakrájeným avokádem, rajčaty a listovým salátem. Hned podávejte.

Sýrovou směs můžete ochutit různým kořením – například uzenou paprikou a mletým římským kmínem, kari kořením nebo nadrobno nasekanými sušenými rajčaty a bazalkou.

Před vložením do trouby můžete cuketová hnízda posypat strouhaným sýrem navíc.



Pokud se naopak mléčným výrobkům vyhýbáte, lze sýr v receptu vynechat, případně nahradit troškou sušeného lahůdkového droždí.

V bezmasé verzi pro dodání křupavosti místo slaniny použijte například nasucho opražená sezamová nebo slunečnicová semínka.

CUKETOVÁ MINESTRONE POLÉVKA



PŘÍPRAVA
25 MIN



MNOŽSTVÍ
3 PORCE



ENERGIE
240 kcal / 1000 kJ



MAKROŽIVINY
22 g S | 11 g T | 9 g B

SUROVINY

- olivový olej 30 g
- cibule 90 g
- mrkev 90 g
- stroužek česneku 4 ks
- tymián 1 lžička
- voda nebo vývar 450 ml
- kedlubna 120 g
- rajčata 180 g
- cuketa 300 g
- bílé fazole (předvařené, slité) 180 g
- sůl a pepř

V hrnci rozehejte olivový olej a nechte zesklivatět nadrobno nakrájenou cibuli.

Až začne jemně růžovět, přisypte malé kostičky mrkve. Zeleninu restujte za častého promíchání několik minut jemně dozlatova.

Vmíchejte rozdrcený česnek a tymián. Nechte krátce rozvonět.

Obsah hrnce zalijte vodou nebo vývarem. Přidejte sůl a přiveďte k varu.

Přisypte na malé kostičky nakrájenou kedlubnu a uvařte do poloměkka.

Do polévky přidejte rozmixovaná rajčata a na silnější půlkolečka nakrájenou neoloupanou cuketu.

Až bude cuketa příjemně měkká na skus, přidejte do polévky důkladně propláchnuté předvařené bílé fazole.

Krátce prohřejte. Pak část polévky (i se zeleninou a fazolemi) odeberte stranou, rozmixujte dohladka a nalijte zpět.

Polévku dochuťte solí a pepřem. Podávejte ji volitelně posypanou čerstvou petrželkou.

Polévka uložená v lednici vydrží několik dní. Pro zamrazení se spíše nehodí.

Místo kedlubny lze použít brambory. Krájejte je na malé kostičky, aby se rychleji provařily.



Z větších cuket před přidáním do polévky vyřízněte vodnatý střed se semínky a nakrájejte je na čtvrtkolečka.

Fazole nejlépe použijte velké a bílé. Stejně dobře ale budou fungovat i malé bílé nebo cizrna. Pokud se luštěninám vyhýbáte, lze je vynechat.

KOPROVÁ POLÉVKA



PŘÍPRAVA
30 MIN



MNOŽSTVÍ
2 PORCE



ENERGIE
390 kcal / 1630 kJ



MAKROŽIVINY
13 g S | 28 g T | 16 g B

SUROVINY

- máslo 30 g
- cibule 100 g
- cuketa 300 g
- bobkový list 1 ks
- kedlubna 200 g
- mletá kurkuma ½ lžičky
- vývar nebo voda 400 ml
- čerstvý kopr 2 hrsti
- zakysaná smetana 100 g
- jablečný ocet 1 lžice
- vejce 2 ks
- sůl a pepř

V hrnci za nižší střední teploty rozpustíte máslo a nechte za častého promíchání zesklivatět nadrobno nakrájenou cibuli.

Až zprůhlední, přidejte k ní na kostičky nakrájenou oloupanou cuketu. Zeleninu osolte, přidejte k ní bobkový list a vše za častého promíchání pár minut poduste.

Ve vodě mezitím doměkka uvařte na malé kostky nakrájenou oloupanou kedlubnu. Přidejte k ní sůl pro chuť a kurkumu pro barvu. Po uvaření ji slijte, zakryjte poklicí a odložte stranou.

Podušenou cuketu s cibulí zalijte vývarem nebo vodou. Přihodte i trošku kopru a vše přiveďte k varu. Po 10 minutách odstraňte bobkový list a obsah hrnce rozmixujte.

Polévku odstavte z plotýnky. Vmíchejte zakysanou smetanu a vše znovu promixujte.

Hotový krém ochuťte solí a pepřem, rozmíchejte do něj nadrobno nakrájený čerstvý kopr a podle chuti přidejte i trošku octa. Polévku již nevařte. Nechte ji prohřát pod pokličkou stranou na plotně.

Uvařte vejce, která budete s polévkou podávat. Ať už ztracená, nahniličko nebo natvrdo. Chybu neuděláte ani s volskými oky.

Polévku na talíři doplňte kostičkami uvařené kedlubny a vejci.

Jídlo uložené v lednici vydrží několik dní. Samotnou polévku lze i zamrazit.



Místo polévky velmi snadno připravíte i koprovou omáčku. Stačí použít méně vývaru a výrazněji ji dochutit. Můžete ji podávat třeba s plátky uvařeného hovězího masa. Jako příloha skvěle poslouží uvařená kedlubna nebo zeleninové placičky.

KRÉMOVÁ CUKETOVÁ POLÉVKA



PŘÍPRAVA
25 MIN



MNOŽSTVÍ
4 PORCE



ENERGIE
230 kcal / 950 kJ



MAKROŽIVINY
13 g S | 17 g T | 5 g B

SUROVINY

- olivový olej 1 lžice
- máslo 20 g
- cibule 120 g
- česnek 20 g
- cuketa 600 g
- brambory 120 g
- voda nebo vývar 400 ml
- smetanový krémový sýr 150 g
- sůl a pepř

V hrnci rozehejte olivový olej a máslo. Přidejte nadrobno nakrájenou a jemně osolenou cibuli. Za častého míchání ji orestujte dorůžova.

Vmíchejte rozdrcený česnek a nechte krátce rozvonět.

Přisypte nakrájenou cuketu a brambory.

Vše zalijte vodou nebo vývarem. Osolte a opepřete. Vařte do změknutí zeleniny.

Obsah hrnce rozmixujte co nejvíce dohladka spolu se smetanovým sýrem a ještě krátce prohřejte.

Polévku podávejte volitelně doplněnou troškou zakysané smetany, opražené slaniny nebo rozdrobené sušené šunky, kterou jste upekli dokřupava v troubě (cca 10 minut na 180 °C).

Uložená v lednici vydrží několik dní. Lze ji i zamrazit (po zahřátí ji znovu krátce promixujte).

Pokud máte k dispozici mladší cukety, není nutné je loupat. Jejich slupka naopak dodá polévce výraznější barvu. Starší velké cukety raději oloupejte a také zbavte výrazných tvrdých semínek.

Ve striktním Low carb či Keto brambory vynechte. Množství sacharidů se pak sníží přibližně o třetinu.



Aby byla polévka co nejvíce hebká a krémová, uvařte zeleninu dokonale doměkka. Nedovařená se nedostatečně rozmixuje.

Místo krémového sýru lze použít smetanu ke šlehání. Její množství upravte podle chuti.

Skvělým doplněním polévky jsou i vejce. Ať už uvařená nahniličko nebo ztracená.

PIKANTNÍ CUKETOVÁ POLÉVKA



PŘÍPRAVA
20 MIN



MNOŽSTVÍ
4 PORCE



ENERGIE
220 kcal / 920 kJ



MAKROŽIVINY
7 g S | 20 g T | 3 g B

SUROVINY

- ghee, olivový nebo kokosový olej 20 g
- cibule 120 g
- cuketa 500 g
- zelená curry pasta 20 g
- voda nebo vývar 200 ml
- kokosové mléko 300 g
- šťáva z limetky
- rybí omáčka nebo sůl

Na tuku zpěníte nadrobno nakrájenou cibuli.

Až zesklouatí, přidejte na kostičky nakrájené cukety a za častého promíchání je krátce orestujte.

Vmíchejte curry pastu a zlehka opečte.

Obsah hrnce zalijte vodou nebo vývarem. Vařte 5-10 minut, dokud cuketa výrazně nezměkne (musí se téměř rozpadat).

Přilijte kokosové mléko a vše rozmixujte co nejvíce dohladka.

Polévku dochuťte pár kapkami limetkové šťávy a také rybí omáčkou nebo solí (opatrně, curry pasta je sama o sobě hodně chuťově výrazná). Krátce prohřejte.

Polévku podávejte pokapanou kokosovým mlékem a volitelně doplněnou například dýňovými semínky a bylinkami (skvělá je třeba thajská bazalka, máta a/nebo koriandr). Pro výraznější chuť a barvu můžete přidat i pár kapek dýňového oleje.

Polévka uložená v lednici vydrží několik dní, lze ji i zamrazit.

Mladé cukety není nutné loupat. Podpoříte tím i výraznější zelenou barvu. Větší přezrálé plody raději oloupejte a také zbavte vodnatého středu s tuhými semínky.

Pro extra hebkou strukturu můžete polévku po rozmixování ještě propasírovat přes jemné síto (platí to zejména pro méně výkonné mixéry).



Zelenou curry pastu lze nahradit červenou nebo žlutou variantou. Počítejte se změnou barevnosti polévky a také různou mírou pikantnosti, proto případně upravte použité množství.

Případně použitá dýňová semínka před přidáním do polévky krátce zprudka nasucho opražte na pánvi. Zvýrazní to jejich chuť a vůni.

POLÉVKA S FAZOLKAMI NAKYSELO



PŘÍPRAVA
25 MIN



MNOŽSTVÍ
5 PORCÍ



ENERGIE
350 kcal / 1480 kJ



MAKROŽIVINY
10 g S | 28 g T | 14 g B

SUROVINY

ZÁKLADNÍ POLÉVKA

- máslo 30 g
- cibule 150 g
- bobkový list 1 ks
- cuketa 400 g
- zelené fazolky 300 g
- voda 1 l
- smetana ke šlehání 150 g
- čerstvý kopr 1 hrst
- zakysaná smetana 50 g
- ocet 2 lžíce
- sůl a pepř

VARIANTY

- slanina 100 g
- kedlubna 250 g
- mletá kurkuma 1 špetka
- vejce 5 ks

ZÁKLADNÍ POLÉVKA

Na másle orestujte na kostičky nakrájenou cibuli. Přidejte k ní bobkový list, ať se rozvoní.

Až cibule začne růžovět, přisypte nadrobno nakrájenou oloupanou cuketu. Osolte ji, ať rychleji pustí šťávu, a tu vyvařte.

Do hrnce přidejte fazolky a zalijte vodou. Polévku osolte a opepřete.

Vařte 5-7 minut, dokud lusky nezměknou. Většinu jich z hrnce vyberte, vyhodte bobkový list a polévku rozmixujte dohladka.

Vmíchejte smetanu a nasekaný kopr. Krátce povařte.

Dochuťte zakysanou smetanou, octem, solí a pepřem.

Do hrnce přidejte fazolky, které jste si dali stranou, a již jen krátce prohřejte.

VARIANTY

Základní verzi polévky můžete doplnit dalšími surovinami a udělat z ní třeba i hlavní chod.

Slaninu nakrájenou na kostičky nechte pustit tuk a orestujte dokřupava. Vyjměte ji z hrnce a později s ní na talíři posypte polévku. Lze pak vynechat máslo a zeleninu orestovat v tuku, který slanina pustila.

Kromě fazolek můžete do polévky přidat i kostičky kedlubny. Uvařte je do měkka v osolené vodě s troškou kurkumy, slijte a vmíchejte do hotové polévky.

Pro sytější verzi podávejte polévku s uvařenými vejci.

CUKETOVÁ PÁNEV S MLETÝM MASEM



PŘÍPRAVA
30 MIN



MNOŽSTVÍ
2 PORCE



ENERGIE
550 kcal / 2310 kJ



MAKROŽIVINY
9 g S | 45 g T | 27 g B

SUROVINY

- mleté vepřové maso 300 g
- cuketa 500 g
- stroužek česneku 3 ks
- lahůdková cibulka 100 g
- sádlo, olivový olej nebo ghee 20 g
- sůl a pepř

Mleté maso ochutíte solí a pepřem.

Neoloupané cukety nakrájejte na plátky silné 5 mm, cibulku na kolečka a česnek rozdrťte.

Co největší pánev rozhřejte na maximum. Přidejte polovinu tuku a za velmi častého míchání v něm dozlatova orestujte ochucené mleté maso. Snažte se ho při tom rozdrobit na co nejmenší kousky.

Až bude maso opečené téměř dokřupava, přesypte ho stranou a do pánve přidejte zbytek tuku.

Přisypte nakrájené plátky cuket a jen za občasného promíchání je zprudka opečte dozlatova. Uvnitř by ale měly zůstat stále příjemně křupavé (počítejte s dalším prohřátím).

Vmíchejte rozdrocený česnek a nakrájenou cibulku. Krátce orestujte.

Do pánve přisypte opečené maso a nechte chvíli prohřát. Směs podle chuti osolte a opepřete.

Podávejte ji samotnou nebo doplňte například květákovou rýží.

Uložená v lednici vydrží několik dní. Pro zamrazení se nehodí.



Mleté maso můžete ochutit troškou sójové omáčky (snižte pak množství použité soli), část tuku na smažení nahradit sezamovým olejem a směs při podávání posypat opraženými sezamovými semínky.

Po vynechání mletého masa lze cuketovou směs podávat jako přílohu. Chutná skvěle teplá i studená. Pro podávání zastudena se vyhněte použití sádla.

CUKETOVÉ CURRY S MASOVÝMI KULIČKAMI



PŘÍPRAVA
50 MIN



MNOŽSTVÍ
5 PORCÍ



ENERGIE
500 kcal / 2080 kJ



MAKROŽIVINY
14 g S | 40 g T | 19 g B

SUROVINY

MASOVÉ KULIČKY

- cuketa 150 g
- mleté vepřové maso 400 g
- vejce 1 ks
- stroužek česneku 3 ks
- sůl a pepř

CUKETOVÉ CURRY

- kokosový olej nebo ghee 25 g
- cibule 100 g
- cuketa 250 g
- červená curry pasta 30 g
- rajčata 400 g
- voda 200 ml
- kokosové mléko 400 g

PODÁVÁNÍ

- cuketa 800 g
- čerstvý koriandr 2 hrsti a/nebo máta
- chilli paprička 1 ks
- limetka 1 ks

Nejdříve pomocí škrabky julienne nebo spiralizéru připravte z oloupaných cuket 800 g tenkých nudlí. Zbytek nakrájejte na kostičky - 150 g opravdu nadrobno, 250 g klidně hruběji a použijte dále v receptu.

MASOVÉ KULIČKY

Drobně nakrájených 150 g cukety osolte, nechte chvíli vypotit, vymačkejte v papírové utěrce a pak smíchejte s mletým masem, vejcem, rozdrčeným česnekem, solí a pepřem.

Pomocí jemně naolejovaných rukou vytvořte z masové směsi malé kuličky (po cca 10 g). Upečte je v troubě (cca 15 minut na 190 °C) nebo orestujte na pánvi.

CUKETOVÉ CURRY

V hrnci na tuku dosklovata orestujte nadrobno nakrájenou cibuli. Přisypte 250 g na kostky nakrájené cukety a směs osolte. Za velmi častého míchání zeleninu opečte.

Přidejte curry pastu a za stálého míchání krátce osmahněte. Do hrnce nasypete nakrájená rajčata a zalijte vodou. Přiveďte k varu, zakryjte poklicí a nechte jemně probublávat cca 15 minut.

Obsah hrnce rozmixujte dohladka. Přilijte kokosové mléko, podle chuti osolte a krátce povařte.

PODÁVÁNÍ

Připravené syrové cuketové nudle vložte do hlubokého talíře či misky, zalijte vroucí omáčkou a přidejte masové kuličky.

Curry na talíři doplňte čerstvými bylinkami, nakrájenou chilli papričkou a klínkem limetky pro dochucení.

CUKETOVÉ NUDLE CAPRESE



PŘÍPRAVA
15 MIN



MNOŽSTVÍ
2 PORCE



ENERGIE
520 kcal / 2170 kJ



MAKROŽIVINY
10 g S | 42 g T | 25 g B

SUROVINY

- | | |
|-------------------------------------|--------|
| • olivový olej | 25 g |
| • piniová nebo slunečnicová semínka | 20 g |
| • čerstvá bazalka | 1 hrst |
| • cuketa | 300 g |
| • cherry rajčata | 240 g |
| • mozzarella | 250 g |
| • sůl a pepř | |

V hmoždíři rozdrťte na řídkou pastu olivový olej, piniová nebo slunečnicová semínka, část lístků bazalky (předem je nakrájejte), sůl a pepř.

Oloupané cukety nastrouhejte pomocí julienne škrabky nebo spiralizéru na dlouhé tenké nudle.

Cuketové „špagety“ promíchejte s připraveným dresinkem a na talíři doplňte nakrájenými rajčaty, natrhanou mozzarellou a lístky čerstvé bazalky.

Hned podávejte.

Na přípravu zálivky nepoužívejte mixér - při vysokých otáčkách totiž olivový olej výrazně zhořkne.

Semínka můžete před drcením pro intenzivnější chuť krátce zprudka opražit na suché pánvi. Sůl použijte nejlépe vločkovou (její struktura vám pomůže s drcením surovin)) a pepř ideálně čerstvě namletý (jeho chuť je mnohem lepší než u předemletého).



Na přípravu nudlí vybírejte co nejmladší pevné cukety bez výrazného středu se semínky. Vnitřní část cuket, kterou nelze nakrouhat na nudle, použijte na přípravu jiných receptů (hodí se zejména do různých omáček).

Při podávání můžete nudle posypat troškou opražených semínek navíc a případně přidat i trošku nakrájených černých oliv.

CUKETOVÉ NUDLE S PEČENÝMI RAJČATY A FETOU



PŘÍPRAVA
45 MIN



MNOŽSTVÍ
2 PORCE



ENERGIE
400 kcal / 1660 kJ



MAKROŽIVINY
23 g S | 26 g T | 15 g B

SUROVINY

- lilek 120 g
- palice česneku 1 ks
- cherry rajčata 600 g
- olivový olej 25 g
- sýr feta 120 g
- cuketa 300 g
- čerstvá bazalka nebo petrželka 1 hrst
- sůl a pepř

Oloupaný lilek nakrájejte na kostičky, smíchejte s troškou soli a jemně promačkejte.

Palici česneku zbavte volných slupek (měla by ale stále držet pohromadě) a seřízněte třetinu její horní části. Špičky česneku, které se uvolní, zbavte slupek a rozdrťte nebo nasekejte. Smíchejte je s rajčaty (větší kusy můžete přerážnout, jinak je nechte v celku), většinou olivového oleje a kostičkami lilku, které jste mírně osušili papírovým ubrouskem.

Do pekáčku položte bloček fety. Okolo nasypete rajčatovou směs a vložte (řezem dolů) palici česneku. Sýr jemně pokapejte zbytkem olivového oleje a vše opepřete.

Nezakrytý pekáček vložte do trouby předem vyhřáté na 220 °C a pečte cca 30 minut. Feta by měla zezlátnout, rajčata zkaramelizovat, popraskat a pouštět šťávu.

Přibližně 10 minut před koncem palici česneku otočte řezem nahoru a podle potřeby případně promíchejte zeleninu (pozor na sýr, ten zatím nechte v celku).

Oloupané cukety nastrouhejte škrabkou julienne nebo spiralizérem na dlouhé tenké nudle.

Z upečené palice vymáčkněte změkklý česnek a promíchejte s rajčaty a sýrem. Do vzniklé, ještě horké rajčatovo-sýrové omáčky vmíchejte syrové cuketové nudle a hned podávejte, posypané lístky čerstvé bazalky nebo petrželky.



Cuketové špagety můžete připravit jako první a měkký střed, který vám zůstane, přidat do rajčatové směsi podobně jako lilek (případně ho ním nahradit).

Místo fety lze použít i jiné druhy chuťově výrazných sýrů. Skvělá bude třeba gorgonzola, roquefort či niva. Chybu neuděláte ani s camembertem či burratou.

CUKETOVÉ NUDLE S TUŇÁKEM



PŘÍPRAVA
20 MIN



MNOŽSTVÍ
2 PORCE



ENERGIE
380 kcal / 1600 kJ



MAKROŽIVINY
10 g S | 25 g T | 26 g B

SUROVINY

- cuketa 300 g
- olivový olej 2 lžíce
- stroužek česneku 2 ks
- konzervovaný tuňák (slitý) 200 g
- avokádo 1 ks
- citrón ½ ks
- nakládané kapary 1 lžička
- čerstvé bylinky
- sůl a pepř

Oloupané cukety nakrouhejte na tenké dlouhé nudle (skvěle vám k tomu poslouží julienne škrabka nebo spiralizér).

Měkký vnitřek, který nakrouhat již nelze, nakrájejte co nejvíce nadrobno.

V pánvi rozehejte olivový olej a přidejte drobně nakrájený vnitřek cuket a nahrubo rozdrcený česnek.

Obsah pánve osolte a za častého promíchání pár minut restujte, dokud se z cukety nevyvaří přebytečná tekutina.

Vypněte plotýnku a do směsi vmíchejte slitého tuňáka a špetku pepře. Nechte prohřát.

Dužinu avokáda dohladka rozmačkejte vidličkou a ochut'te cca 2 lžičkami citrónové šťávy, solí a pepřem.

Avokádovou omáčku promíchejte s cuketovými nudlemi a na talíři doplňte ještě teplou tuňákovou směsí z pánve.

Pro zvýraznění chuti přidejte pár nakrájených kaparů, malý klínek citrónu a oblíbené bylinky (petrželka, bazalka atd.).

Hned podávejte.

Jestliže nemáte k dispozici julienne škrabku nebo spiralizér, oloupané cukety nakrouhejte na tenounké plátky (ploché nudle) pomocí klasické škrabky.



Pokud nemáte rádi avokádo, můžete ho zcela vynechat, nebo nahradit troškou majonézy.

Pro větší sytost lze jídlo doplnit vejci uvařenými natvrdo či nahniličko.

CUKETOVÉ „RAVIOLI“



PŘÍPRAVA
70 MIN



MNOŽSTVÍ
3 PORCE



ENERGIE
490 kcal / 2040 kJ



MAKROŽIVINY
21 g S | 33 g T | 24 g B

SUROVINY

- lilek 300 g
- cuketa 600 g
- cherry rajčata 400 g
- stroužek česneku 5 ks
- olivový olej 3 lžíce
- rajčatový protlak 50 g
- ricotta 250 g
- strouhaný parmazán 70 g
- vejce 1 ks
- čerstvá bazalka 2 hrsti
- sůl a pepř

Neoloupaný lilek nakrájejte na malé kostičky, nasypete do síta a osolte. Nechte několik minut vypotit, pak ho propláchněte, vymačkejte od přebytečné tekutiny a nasypete do pekáčku.

Z neoloupané cukety plochou škrabkou nakrouhejte dlouhé tenké plátky o šířce několik centimetrů. V sítu je promíchejte se solí a nechte pár minut změkhnout. Pak je propláchněte vodou a rozprostřete na bavlněnou utěrku, aby se osušily.

Středový špalíček, který z každé cukety zůstane, nakrájejte nadrobno a přidejte k lilku v pekáčku. Přisypte cherry rajčata, 4 rozdrcené stroužky česneku, 1 lžici olivového oleje, rajčatový protlak, sůl a pepř. Vše promíchejte.

Smíchejte ricottu, 60 g strouhaného parmazánu, 1 rozdrcený stroužek česneku, vejce, nasekané stonky bazalky, sůl a pepř.

Na pracovní plochu položte těsně vedle sebe 2 cuketové plátky. Uprostřed přes ně křížem položte třetí plátek a pod jeden z těch spodních ho podsuňte. Souběžně položte čtvrtý plátek a opět ho pod jeden spodní podsuňte (nyní pod ten druhý). Na středový kříž, který vznikl, dejte 1 necelou lžici sýrové směsi.

„Raviolu“ dokončete tak, že volné konce cuketových plátků začnete ohýbat přes kopeček ochucené ricotty. Vždy ale ob jeden – tedy jeden konec zahnete, druhý vynecháte, třetí ohnete, čtvrtý vynecháte... Takto pokračujete, až vznikne úhledný čtvercový balíček.

Naplněné cuketové taštičky vyskládejte do pekáče na zeleninovou směs, lehce potřete olivovým olejem a nezakryté dejte péct na cca 45 minut do trouby vyhřáté na 200 °C.

Cuketové „ravioli“ na talíři posypte zbytkem parmazánu, pokapejte olivovým olejem a ozdobte lístky čerstvé bazalky.



Skvělou variantou jsou houbové či špenátové „ravioli“ – zapečte je se smetanou a přimíchanými uvedenými ingrediencemi místo rajčat a lilku.

CUKETOVÉ ROLLATINI



PŘÍPRAVA
120 MIN



MNOŽSTVÍ
3 PORCE



ENERGIE
520 kcal / 2180 kJ



MAKROŽIVINY
17 g S | 36 g T | 29 g B

SUROVINY

- cuketa 600 g
- olivový olej 2 lžíce
- česnek 15 g
- loupaná rajčata 400 g
- čerstvá bazalka 1 hrst
- ricotta nebo cottage sýr 300 g
- mozzarella 125 g
- strouhaný parmazán 75 g
- sůl a pepř

Neoloupané cukety pomocí ploché široké škrabky nakrouhejte na širší plátky. Osolte je a nechte stranou vypotit.

Vnitřní špalíčky, které vám z cuket zůstanou, nakrájejte na drobné kostičky. Orestujte je ve větší pánvi na olivovém oleji s troškou soli a pepře.

Až se vyvaří většina tekutiny, kterou cuketa pustí, přidejte do pánve rozdrčený česnek a nechte za stálého míchání rozvonět.

Obsah pánve zalijte loupanými rajčaty, přisypte drobně nakrájenou bazalku a vše přibližně 15 minut povařte. Občas směs promíchejte a rajčata vařečkou rozmačkejte na menší kousky. Připravenou omáčku nalijte na dno kulaté pečicí nádoby o průměru cca 24 cm.

Smíchejte ricottu nebo cottage sýr, nastrouhanou mozzarellu (slitou z nálevu) a většinu strouhaného parmazánu (přibližně třetinu nechte stranou).

Nasolené plátky cuket jemně vymačkejte a osušte v bavlněné utěrce.

Každý plátek cukety jemně namažte do jedné třetiny sýrovou směsí (přibližně 1 lžičkou) a z této strany pak stočte do ruličky.

Rolky stavte na připravenou rajčatovou omáčku v pečicí nádobě a postupně jimi zaplňte celé dno.

Nezakryté vložte do trouby vyhřáté na 190 °C a pečte přibližně 35 minut. Pak povrch posypte zbytkem nastrouhaného parmazánu a nechte ještě 10 minut zapéct.

Upečené cuketové rolky volitelně pokapejte olivovým olejem a ozdobte lístky čerstvé bazalky. Podávejte je teplé, ale pochutnáte si na nich i zastudena.

Jídlo uložené v lednici vydrží několik dní. Pro zamrazení se nehodí.



Rollatini můžete připravit také z lilku. Nakrájejte ho po délce na tenké plátky, nechte vypotit a pak orestujte na pánvi. Změklé lilkové plátky naplňte sýrovou směsí a zapečte v rajčatové omáčce.

CUKETOVÉ STIR-FRY S KUŘECÍM MASEM



PŘÍPRAVA
25 MIN



MNOŽSTVÍ
2 PORCE



ENERGIE
530 kcal / 2220 kJ



MAKROŽIVINY
22 g S | 29 g T | 43 g B

SUROVINY

- kešu ořechy 30 g
- kuřecí prsa 300 g
- cuketa 500 g
- paprika 120 g
- lahůdková cibulka 30 g
- stroužek česneku 4 ks
- sójová omáčka 2,5 lžíce
- med 10 g
- rýžový ocet 2 lžičky
- sušený zázvor ½ lžičky
- chilli koření nebo vločky podle chuti
- bramborový škrob 6 g
- sezamový olej 3 lžíce
- sůl a pepř

Sójovou omáčku lze nahradit coconut aminos a med jiným typem slazení.



Pánev při restování moc nepřepřlžte. Maso i zelenina se musí opékat, ne dusit ve vlastní šťávě.

Kešu ořechy rozlámejte nebo rozbijte paličkou na kousky. Kuřecí maso nakrájejte na menší kostky, osolte a opepřete.

Cukety pomocí julienne škrabky nebo spiralizéru nakrouhejte na tenké dlouhé nudle (cca 250 g, nedokrouhané vnitřky nasekejte nadrobno) a zbytek na 4 mm silná čtvrtkolečka.

Papriky nakrájejte na 1-2cm čtverečky, lahůdkovou cibulku na tenká kolečka (bílou a zelenou část zvlášť).

Dva stroužky česneku nakrájejte na tenké plátky, zbylé dva rozmačkejte a smíchejte se sójovou omáčkou, medem, octem, sušeným zázvorem, chilli a škrobem.

V co největší pánvi nasucho opražte kešu a přesypete stranou.

Do pánve přidejte trošku sezamového oleje. Velmi zprudka a jen za občasného promíchání v něm orestujte kostky kuřecího masa. Přesypete je stranou (ne k ořechům).

Do pánve přidejte další olej a zprudka opečte čtvrtkolečka cukety. Přesypete je k masu.

Opět přidejte podle potřeby trošku oleje a orestujte nakrájenou papriku. Ke konci vmíchejte nakrájenou bílou část cibulky a plátky česneku. Přesypete k opečenému masu a cuketě.

Na zbytku oleje orestujte nadrobno nakrájený vnitřek cuket. Přilijte připravenou omáčku a krátce povařte do zhoustnutí.

Do pánve vraťte opečené maso, cuketu a papriku. Promíchejte a krátce prohřejte. Odstavte z plotýnky, přidejte cuketové nudle a nechte zbytkovým teplem krátce prohřát a změkknout.

Nakonec vmíchejte opražené ořechy a nakrájenou zelenou část cibulky. Hned podávejte.

CUKETOVÉ ŠPAGETY S KARI OMÁČKOU



PŘÍPRAVA
30 MIN



MNOŽSTVÍ
3 PORCE



ENERGIE
530 kcal / 2210 kJ



MAKROŽIVINY
14 g S | 45 g T | 17 g B

SUROVINY

- cuketa 750 g
- slanina 180 g
- cibule 120 g
- čerstvé žampióny 250 g
- kari koření 1 lžička
- mletá kurkuma ½ lžičky
- smetana ke šlehání 250 g
- sójová omáčka 1 lžíce
- sůl

Oloupané cukety nastrouhejte na tenké nudle pomocí spiralizéru nebo škrabky julienne. Měkký střed, který zbyde, nasekejte nadrobno.

Slaninu nakrájejte na malé kostičky, nasypete na rozpálenou pánev a nechte pustit tuk.

Přidejte cibuli nakrájenou nadrobno a orestujte dorůžova.

Přisypte nasekaný vnitřek cuket a chvíli opečte.

Do pánvičky přidejte žampióny nakrájené na plátky a velmi jemně je osolte (počítejte s chutí slaniny a sójové omáčky). Nechte je pustit šťávu, a tu vyvařte.

Směs zasypte kari kořením a kurkumou. Nechte pár vteřin rozvonět.

Přilijte smetanu a sójovou omáčku. Krátce povařte do zhoustnutí. Omáčku můžete dosolit podle chuti, ale většinou to již není potřeba.

Vypněte plotýnku a pánev dejte stranou. Nastrouhané cuketové nudle vmíchejte do horké omáčky a jen velmi krátce prohřejte. Opravdu stačí jen pár vteřin, jinak cuketa pustí vodu a rozbředne se. Hned podávejte.

Slaninu lze nahradit kvalitní klobásou nakrájenou na tenká půlkolečka.



Pokud se vyhýbáte uzeninám, můžete slaninu nahradit kuřecím masem. Nakrájejte ho na malé kostičky a přidejte do pánve až po cibuli. Pod ni použijte trošku sádla nebo ghee.

V případě, že se chcete vyhnout použití mléčných výrobků, můžete smetanu nahradit kokosovým mlékem nebo troškou kešu ořechů rozmixovaných dohladka s vodou.

CUKETOVÉ ŠPAGETY S TUŇÁKEM



PŘÍPRAVA
20 MIN



MNOŽSTVÍ
2 PORCE



ENERGIE
370 kcal / 1560 kJ



MAKROŽIVINY
11 g S | 24 g T | 25 g B

SUROVINY

- cuketa 600 g
- olivový olej 3 lžíce
- stroužek česneku 2 ks
- sušená rajčata 40 g
- chilli paprička 1 ks
- nakládané kapary 10 g
- čerstvá petrželka nebo bazalka 1 hrst
- okapaný konzervovaný tuňák 160 g
- sůl a pepř

Oloupané cukety pomocí škrabky julienne nebo spiralizéru nakrouhejte na tenké dlouhé nudle.

Měkký střed, který zbyde, nakrájejte na malinké kostičky.

V pánvi na vyšší střední teplotu rozežřejte trošku oleje a orestujte nahrubo rozdrčený česnek, nadrobno nakrájená sušená rajčata a kostičky ze středu cukety.

Podle chuti přidejte drobně nakrájenou chilli papričku zbavenou semínek.

Směs osolte. Vyvařte všechnu tekutinu, kterou cuketa pustí.

Přidejte nasekané kapary a nadrobno nakrájené stonky bylinek. Pokud kapary nemáte rádi, nahraďte je pár kapkami citrónové šťávy.

Vypněte plotýnku, do pánve přidejte cuketové nudle a nechte je velmi krátce prohřát zbytkovým teplem.

Vmíchejte okapaného tuňáka a pepř.

Hned podávejte, pokapané olivovým olejem a posypané lístky čerstvých bylinek. Volitelně můžete přidat i pár nakrájených černých oliv.



Na závěrečné pokapání jídla olejem můžete případně použít ten ze sušených rajčat či tuňáka.

Jídlo chutná nejlépe čerstvě připravené. Předem si ale můžete uvařit základ a až těsně před podáváním ho smíchat s cuketovými nudlemi a tuňákem.

ČOČKOVÝ SALÁT S PEČENOU ZELENINOU



PŘÍPRAVA
25 MIN



MNOŽSTVÍ
2 PORCE



ENERGIE
380 kcal / 1580 kJ



MAKROŽIVINY
33 g S | 21 g T | 9 g B

SUROVINY

- dýně máslová nebo hokaido 300 g
- cuketa 200 g
- červená cibule 80 g
- paprika 100 g
- cherry rajčata 100 g
- olivový olej 40 g
- balzamikový ocet 15 g
- stroužek česneku 1 ks
- sušený tymián ½ lžičky
- čočka (předvařená, slitá) 120 g
- listový salát (římský, ledový, rukola, polníček aj.) 60 g
- čerstvé bylinky (petrželka, bazalka, koriandr, máta aj.) 180 g
- citrón ½ ks
- sůl a pepř

Dýni očistěte (máslovou oloupejte) a nakrájejte na cca 2cm kostky. Omytou cuketu (volte mladší plody bez výrazných semínek) bez loupání nakrájejte na plátky silné necelý 1 cm, očištěnou cibuli na tenké klínky a papriku na nudličky.

Jednotlivé druhy zeleniny (včetně nenakrájených cherry rajčat) promíchejte s 20 g olivového oleje a samostatně rozmístěte na plech vyložený pečicím papírem.

Zelenina by měla ležet v jedné vrstvě, s dostatkem místa mezi jednotlivými kousky, aby se opekla a ne dusila ve vlastní šťávě. To platí zejména pro cuketu a dýni.

Plech vložte do trouby předem vyhřáté na 210 °C a pečte cca 15 minut.

Než se zelenina upeče, připravte zálivku. Smíchejte 20 g olivového oleje, balzamikový ocet, najemno utřený česnek, tymián, sůl a pepř.

Předvařenou čočku volitelně prohřejte a také dochuťte solí a pepřem.

Na velký talíř rozprostřete listový salát. Doplňte ho čočkou a čerstvě upečenou osolenou zeleninou.

Vše posypte čerstvými bylinkami a pokapejte připravenou zálivkou. Pro dochucení přidejte i klínek citrónu. Hned podávejte.

Ke konci pečení zeleninu dobře hlídejte. Pokud některý druh začne zlátnout výrazně rychleji než ostatní, raději ho z trouby vyjměte dříve.



Při podávání jako hlavní chod salát doplňte například kousky fety, orestovaným halloumi sýrem nebo upečeným kuřecím prsem (upečte ho v celku spolu se zeleninou a pak nakrájejte na plátky).

KRŮTÍ KULIČKY V CURRY OMÁČCE



PŘÍPRAVA
35 MIN



MNOŽSTVÍ
2 PORCE



ENERGIE
600 kcal / 2530 kJ



MAKROŽIVINY
20 g S | 48 g T | 22 g B

SUROVINY

- | | |
|--|--------|
| • cuketa | 200 g |
| • mleté krůtí maso | 200 g |
| • stroužek česneku | 2 ks |
| • ghee | 20 g |
| • paprika | 100 g |
| • pórek | 100 g |
| • červená curry pasta | 15 g |
| • rajčatový protlak | 30 g |
| • kokosové mléko | 200 g |
| • voda nebo vývar | 100 ml |
| • slunečnicové,
mandlové nebo kešu
máslo | 15 g |
| • čerstvý koriandr | 1 hrst |
| • limetka | ½ ks |
| • sůl a pepř | |

Neoloupanou cuketu nastrouhejte najemno. Osolte ji, nechte chvíli odležet a pak pečlivě vymačkejte od přebytečné tekutiny.

Vymačkanou cuketu smíchejte s mletým masem, rozdrceným česnekem, solí a pepřem. Z masové směsi vytvořte 20 malých kuliček.

Orestujte je v pánvi na ghee nebo upečte v troubě (přibližně 15 minut na 180 °C).

Papriku nakrájejte na nudličky a pórek na kolečka. Opečte je v hlubší pánvi na ghee.

Až začne zelenina měknout, přidejte curry pastu a protlak. Za stálého míchání nechte chvíli prohřát a pak vše zalijte kokosovým mlékem a vodou nebo vývarem. Přidejte slunečnicové nebo ořechové máslo a za stálého míchání vše přiveďte k varu.

Prisypete připravené krůtí kuličky a krátce prohřejte. Omáčku podle chuti případně jemně osolte.

Podávejte například s květákovou rýží nebo cuketovými nudlemi, na talíři posypte koriandrem a doplňte čtvrtkou limetky pro dochucení.

Jídlo vydrží v lednici několik dní, lze jej i zamrazit.

Pokud máte rádi zázvor, můžete trošku čerstvého, jemně nastrouhaného, přidat do masové směsi.



Zeleninu v omáčce lze volně obměňovat (či dokonce úplně vynechat). Budou se hodit například rajčata, mrkev, cuketa, dýně či batáty.

Místo červené curry pasty můžete použít i zelenou nebo žlutou. Ve všech případech jejich množství případně upravte podle chuti. Jsou hodně pálivé, takže je dávkujte opatrně.

KŘUPAVÉ KUŘECÍ PLÁTKY SE ZELENINOU



PŘÍPRAVA
30 MIN



MNOŽSTVÍ
2 PORCE



ENERGIE
550 kcal / 2290 kJ



MAKROŽIVINY
12 g S | 40 g T | 34 g B

SUROVINY

- cuketa 200 g
- paprika 200 g
- červená cibule 120 g
- stroužek česneku 2 ks
- kuřecí stehna (včetně kostí a kůže) 2 ks
- čerstvý rozmarýn 1 lžíce
- olivový olej 20 g
- černé olivy bez pecky 40 g
- čerstvý tymián 1 lžička
- ghee nebo olivový olej 5 g
- sůl a pepř

Kuřecí plátky by měly být před okořeněním co nejlépe osušené. Proto je otřete papírovým ubrouskem (zejména stranu s kůží).



Do zeleninové směsi použijte spíše menší mladé cukety, s jemnou slupkou a nevýraznými semínky.

Bylinky můžete obměnit podle vlastní chuti.

Nakrájejte zeleninu – neoloupanou cuketu na kolečka, papriku na čtverečky, cibuli na tenké klínky a česnek na plátky.

Vykostíte kuřecí stehna (nebo tento krok přeskočíte a použijte koupené kuřecí plátky s kůží). Na užším konci kost objedťte dokola nožem a přeřízněte šlachy. Na spodní straně stehna nakrojte maso po celé délce kosti a pomocí špičky nože postupně kost oddělte tak, aby vám zůstal plátek masa s kůží. Kostí uložte do mrazáku a později použijte na přípravu vývaru.

Připravené plátky masa pomocí tlaku dlaně zploštíte na rovnoměrnou výšku přibližně 2–3 cm. Snažte se, aby kůže zůstala neporušená. Stranu s kůží pouze osolte, druhou posypte solí, pepřem a nadrobno nasekaným čerstvým rozmarýnem.

Připravte si 2 pánve. Jedna by měla být co největší, aby v ní restovaná zelenina ležela v jedné vrstvě a opékala se, ne dusila ve vlastní šťávě. Rozehřejte v ní olivový olej a za velmi častého promíchání opečte připravenou zeleninu. Přidávejte ji do pánve postupně po pár minutách – nejprve cibuli, pak papriku, následně cuketu a na závěr česnek s olivami a tymiánem. Hotovou zeleninovou směs osolte a opepřete podle chuti.

Druhou, menší pánve rozehřejte bez tuku na nejvyšší stupeň. Až bude rozpálená, přidejte na ni trošku ghee nebo olivového oleje a hned i kuřecí plátky, stranou s kůží dolů. Pomocí ploché naběračky je pár vteřin tiskněte ke dnu pánve, aby kůže zůstala narovnaná a opekla se rovnoměrně po celé ploše. Plátky bez obrácení restujte, dokud se na kůži nevytvoří zlatá křupavá křusta a maso z vrchní strany nezačne bělat. Teprve pak plátky otočte a opečte i z druhé strany. Maso by mělo být ve výsledku krásně šťavnaté, s křupavou kůžičkou.

Po vyjmutí z pánve nechte kuřecí plátky minutu odpočinout a pak je hned podávejte s připravenou zeleninovou směsí.

KUŘE NA PAPRICE



PŘÍPRAVA
90 MIN



MNOŽSTVÍ
4 PORCE



ENERGIE
540 kcal / 2240 kJ



MAKROŽIVINY
10 g S | 43 g T | 28 g B

SUROVINY

- kuřecí stehna 800 g
- voda 500 ml
- bobkový list 1 ks
- stroužek česneku 1 ks
- nové koření 5 ks
- celý pepř 10 ks
- olivový olej 1 lžice
- máslo 20 g
- cibule 250 g
- cuketa 200 g
- sladká paprika 15 g
- smetana ke šlehání 200 g
- sůl a pepř



VIDEO RECEPT

Kuřecí stehna vykostěte. Kosti a odřezky vložte do hrnce a zalijte studenou vodou. Přidejte bobkový list, nakrájený česnek, nové koření a celý pepř. Zakryjte poklicí a nechte jemně probublávat alespoň 40 minut. Pak vývar slijte a později použijte na omáčku.

Vykostěné kuřecí maso podle potřeby nakrájejte na větší kusy, osolte a opepřete. V širším hrnci rozehejte na střední teplotu olivový olej a vložte do něj kuřecí maso (kůži dolů). Až se kůže vypeče dozlátova, maso otočte a opečte i z druhé strany. Orestované maso vyjměte a dejte zatím stranou.

Do hrnce přidejte máslo a opečte nadrobno nakrájenou cibuli. Osolte ji, aby pustila šťávu a rychleji se opekla. Při míchání seškrabujte ze dna vypečenou šťávu z masa.

Až cibule zezlátne, přisypte na kostičky nakrájenou oloupanou cuketu. Za častého promíchání zeleninu opékejte cca 5 minut, dokud cuketa nezměkne. Opečenou zeleninu posypte sladkou paprikou. Za stálého míchání ji krátce orestujte.

Přilijte 300 ml přecezeného vývaru. Hrncem zakryjte a základ omáčky nechte jemně probublávat přibližně 10 minut.

Obsah hrnce rozmixujte dohladka. Do omáčky vložte opečené maso a přilijte šťávu, kterou pustilo. Zakryjte poklicí a vařte přibližně 15 minut.

Přilijte smetanu a krátce za občasného promíchání povařte do zhoustnutí. Podle chuti omáčku osolte a opepřete.

Podávejte s oblíbenou přílohou, například se zeleninovými placičkami, květákovou rýží nebo grusetkami.

Omáčka uložená v lednici vydrží několik dní, lze ji i zamrazit.

KUŘECÍ PRSA S BALZAMIKOVOU ZELENINOU



PŘÍPRAVA
50 MIN



MNOŽSTVÍ
2 PORCE



ENERGIE
580 kcal / 2420 kJ



MAKROŽIVINY
25 g S | 29 g T | 47 g B

SUROVINY

BALZAMIKOVÁ ZELENINA

- paprika 100 g
- cuketa 200 g
- cherry rajčata 150 g
- lilek 200 g
- stroužek česneku 2 ks
- balzamikový ocet 2 lžíce
- olivový olej 2 lžíce
- sůl a pepř 450 ml

CELEROVÉ HRANOLKY

- celer 400 g
- olivový olej 1 lžíce

PEČENÁ KUŘECÍ PRSA

- kuřecí prsa 350 g
- rajčatový protlak 10 g
- balzamikový ocet 2 lžičky
- sušený tymián ½ lžičky
- olivový olej 1 lžíce

BALZAMIKOVÁ ZELENINA

Zeleninu nakrájejte (cuketu a lilek není nutné loupát, rajčata můžete nechat vcelku) a smíchejte s rozdrceným česnekem, balzamikovým octem, olivovým olejem, solí a pepřem. Směs v nezakryté pečicí nádobě vložte do trouby vyhřáté na 200 °C a pečte celkem 35-40 minut. Občas promíchejte.

CELEROVÉ HRANOLKY

Oloupaný celer nakrájejte na tenké špalíčky, promíchejte s olivovým olejem a rozprostřete na plech vyložený pečicím papírem. Vložte do trouby k zelenině a pečte cca 30 minut do zezlátnutí. Hranolky osolte až těsně před podáváním.

KUŘECÍ PRSA

Kuřecí prsa potřete směsí rajčatového protlaku, balzamikového octa, tymiánu, soli a pepře. Krátce je zprudka opečte na pánvi, přendejte do pečicí nádoby a vložte na cca 20 minut do trouby k zelenině. Po vyjmutí z trouby je nechte krátce odpočinout a pak nakrájejte na silnější plátky. Podávejte je s upečenou zeleninou a celerovými hranolkami.

Balzamikovou zeleninu můžete pro pozdější použití zamrazit (stejně tak kuře), nebo zavařit. Uložená v lednici vydrží několik dní, o něco kratší trvanlivost má kuře. Hranolky vždy připravte čerstvé. Kromě celeru je můžete upéct například i z kedlubny, vodnice či tuřínu. Skvělou přílohou budou i pečené kostky dýně nebo květáková rýže.



Balzamiková zelenina se hodí také jako doplněk různých chuťově výrazných sýrů, například nivy, gorgonzoly a rozpečeného camembertu. Po rozmixování ji můžete podávat také jako pomazánku.

LOSOSOVÉ ŠPÍZY S RAJČATOVOU SALSOU



PŘÍPRAVA
30 MIN



MNOŽSTVÍ
2 PORCE



ENERGIE
500 kcal / 2090 kJ



MAKROŽIVINY
12 g S | 32 g T | 35 g B

SUROVINY

- losos 300 g
- cuketa 200 g
- uzená paprika 5 g
- mletý římský kmín 3 g
- cherry rajčata 250 g
- šalotka 20 g
- limetka 1 ks
- avokádo 140 g
- čerstvý koriandr 1 hrst
- sůl a pepř

Filety lososa (bez kostí a kůže) nakrájejte na 2-3cm kousky (tak, abyste je mohli propíchnout špejlí a nerozpadaly se).

Neoloupanou cuketu plochou škrabkou nakrouhejte na dlouhé plátky. Středovou část, která zůstane, nakrájejte na kostky.

Každý kousek lososa zabalte po obvodu (ne ze všech stran) do plátku cukety a napíchněte na špejli. Střídavě na jehlici přidávejte i kostky ze středu cukety.

V misce smíchejte uzenou papriku (tu lze případně nahradit sladkou a/nebo doplnit špetkou chilli), mletý římský kmín, sůl a pepř. Nad miskou směs lžičkou sypte na připravené špízy, aby byly ze všech stran obalené.

Ochucené špízy vyskládejte na plech vyložený pečicím papírem a vložte na 15–20 minut do trouby předem vyhřáté na 200 °C.

Zatímco se špízy pečou, připravte rajčatovou salsu. Rajčata nakrájejte na malé kousky, jemně osolte a dejte vykat do sítka. Nebojte se na ně i trošku zatlačit, aby vyteklo co nejvíc přebytečné tekutiny a salsa nebyla moc vodnatá.

Vykapaná rajčata smíchejte s najemno nakrájenou šalotkou, šťávou z 1/2 limetky (druhou polovinu nechte na servírování) a pepřem.

Upečené špízy podávejte s připravenou rajčatovou salsou a nakrájeným avokádem. Na talíři je doplňte klínkem limetky na dochucení a volitelně i lístky čerstvého koriandru.

Jako přílohu můžete přidat kopeček květákové rýže.

Špízy i salsa chutnají nejlépe čerstvě připravené. Samotné špízy lze ale případně až 2 dny uchovat v lednici. Pro zamrazení se nehodí.

MASOVÉ KULIČKY V RAJČATOVÉ OMÁČCE



PŘÍPRAVA
35 MIN



MNOŽSTVÍ
3 PORCE



ENERGIE
460 kcal / 1930 kJ



MAKROŽIVINY
18 g S | 27 g T | 33 g B

SUROVINY

- cuketa 1 kg
- mleté maso (mix vepřové a hovězí) 350 g
- stroužek česneku 3 ks
- olivový olej 1 lžíce
- cibule 50 g
- čerstvá bazalka 1 hrst
- mrkev 100 g
- rajčatový protlak 40 g
- loupaná rajčata 400 g
- sůl a pepř

Pokud se nevyhýbáte mléčným výrobkům, můžete jídlo při podávání posypat nastrohaným sýrem parmazánového typu nebo tvrdou mozzarellou.



Omáčku a kuličky lze uchovávat v lednici několik dní, můžete je i zamrazit. Cuketové nudle připravte vždy čerstvé.

Oloupané cukety nakrájejte pomocí škrabky julienne nebo spiralizéru na tenké nudle a dejte zatím stranou.

Měkký střed, který už nejde strouhat, nasekejte co nejvíce nadrobno, osolte, nechte chvíli odpočinout a pak vymačkejte.

Mleté maso smíchejte s polovinou vymačkané cukety, 1 rozdrceným stroužkem česneku, solí a pepřem. Ze směsi vypracujte malé kuličky a za vysoké teploty je orestujte ve velké pánvi na olivovém oleji. Přilíš s nimi nemíchejte, jen občas protřeste na pánvi, aby se pootočily. Opečené kuličky vyjměte z pánve a dejte stranou.

Stáhněte teplotu plotýnky na střední stupeň, do pánve nasypete nadrobno nakrájenou cibuli a za častého promíchání ji nechte zesklivatět. Přisypte zbytek vymačkané cukety, 2 rozdrcené stroužky česneku, nadrobno nasekanou polovinu bazalky a nastrohanou mrkev. Směs osolte a za častého míchání zeleninu restujte, dokud nezměkne.

Přidejte rajčatový protlak, promíchejte a nechte 2 minuty prohřát. Přilijte loupaná rajčata a přiveďte k varu. Teplotu plotýnky stáhněte na minimum, pánev zakryjte a směs nechte pár minut dusit.

Rajčatovou směs rozmixujte dohladka. Vložte do ní masové kuličky a nechte krátce prohřát.

Nastrohané cuketové špagety můžete podávat syrové (prohřejí se na talíři přidáním horké omáčky), nebo je krátce ohřát v mikrovlnné troubě či na pánvi s troškou olivového oleje.

Servírujte je spolu s masovými kuličkami a omáčkou, ozdobené lístky bazalky.

PEČENÉ KARBANÁTKY S CUKETOU



PŘÍPRAVA
35 MIN



MNOŽSTVÍ
2 PORCE



ENERGIE
470 kcal / 1960 kJ



MAKROŽIVINY
7 g S | 31 g T | 37 g B

SUROVINY

- | | |
|-------------------------------------|----------|
| • cuketa | 500 g |
| • mleté maso (mix vepřové a hovězí) | 250 g |
| • vejce | 1 ks |
| • stroužek česneku | 1 ks |
| • mandlová mouka (neodtučněná) | 20 g |
| • sladká paprika | 1 lžička |
| • sušené bylinky podle chuti | |
| • sůl a pepř | |

Volitelně oloupanou cuketu nastrouhejte najemno.

Osolte ji, umístěte do síta vystlaného bavlněnou utěrkou a nechte chvíli odpočinout. Pak ji důkladně vymačkejte od přebytečné tekutiny.

Vymačkanou cuketu smíchejte s mletým masem, vejcem, rozdrceným česnekem, solí a pepřem.

Ze směsi vytvořte menší placičky.

Obalte je v mandlové mouce smíchané se sladkou paprikou, sušenými bylinkami, solí a pepřem.

Obalené masovo-zeleninové placky umístěte na plech vyložený pečicím papírem a vložte do trouby vyhřáté na 180 °C. Pečte dozlatova cca 25 minut.

Upečené karbanátky podávejte doplněné například zeleninovým pyré, nebo s čerstvou či pečenou zeleninou a oblíbeným dipem.

Protože karbanátky chutnají skvěle i zastudena, hodí se jako jídlo zabalené s sebou na cesty.

Uložené v lednici vydrží několik dní, lze je i zamrazit.



Pokud se nevyhýbáte mléčným výrobkům, můžete do obalovací směsi přimíchat i trošku jemně nastrohaného parmazánu.

PIKANTNÍ JÁTROVÁ SMĚS



PŘÍPRAVA
25 MIN



MNOŽSTVÍ
4 PORCE



ENERGIE
310 kcal / 1310 kJ



MAKROŽIVINY
15 g S | 19 g T | 20 g B

SUROVINY

- kuřecí nebo krůtí játra 400 g
- paprika 280 g
- cibule 200 g
- stroužek česneku 3 ks
- cuketa 280 g
- olivový olej 4 lžíce
- rajčatový protlak 100 g
- mletá skořice ½ lžičky
- sušený rozmarýn ½ lžičky
- sladká paprika 1 lžička
- chilli koření
- sůl a pepř

Játra očistěte a nakrájejte na nudličky.

Na slabé proužky nakrájejte papriku a cibuli, česnek na tenké plátky, neoloupanou cuketu na tenčí půlkolečka.

Ve velké pánvi za vyšší teploty osmahněte v tuku cibuli. Osolte ji, ať rychleji pustí šťávu a opečte se. Až cibule začne hnědnout, přidejte papriku a cuketu, po pár minutách i česnek.

Za častého promíchání zeleninu orestujte. Měla by příjemně změkhnout, ale stále zůstat trošku křupavá.

Orestovanou zeleninu přesypte stranou. Do pánve přidejte nakrájená játra a za častého promíchání je zprudka opečte.

Teplotu plotýnky trošku snižte, přisypte koření a za stálého míchání ho nechte krátce rozvonět. Přidejte rajčatový protlak a chvilku orestujte.

Do pánve vraťte zeleninu, promíchejte, osolte a opepřete podle chuti. Již jen krátce prohřejte.

Servírujte například s květákovou rýží nebo pečenými celerovými hranolky.

Směs uložená v lednici vydrží několik dní.



Díky intenzivní kořeněné chuti a v kombinaci s restovanou zeleninou tato játrová směs chutná i těm, kteří jinak játra příliš v lásce nemají. Pokud je naopak milujete, nebojte se podíl jater ve směsi zvýšit a místo drůbežích použijte třeba i játra vepřová či hovězí.

PIKANTNÍ KUŘECÍ SMĚS



PŘÍPRAVA
25 MIN



MNOŽSTVÍ
2 PORCE



ENERGIE
340 kcal / 1410 kJ



MAKROŽIVINY
10 g S | 17 g T | 33 g B

SUROVINY

- kuřecí prsní nebo stehenní řízký 250 g
- sádlo, ghee nebo olivový olej 30 g
- cibule 100 g
- paprika 150 g
- cuketa 150 g
- stroužek česneku 1 ks
- rajčatový protlak 20 g
- sójová omáčka 2 lžíce
- chilli koření (volitelně)
- sůl a pepř

Kuřecí maso nakrájejte na tenčí nudličky, osolte a opepřete.

Na polovině tuku je zprudka a krátce orestujte v široké pánvi. Opečené maso přesypte stranou.

Do pánve přidejte druhou polovinu tuku a osmahněte v něm cibuli nakrájenou na tenčí klínky.

Jakmile začne od krajů hnědnout, teplotu mírně stáhněte a k cibuli přisypte na tenké proužky nakrájenou papriku. Za častého promíchání ji krátce orestujte.

Do pánve vmíchejte (volitelně oloupanou) cuketu nakrájenou na menší kousky a česnek na tenké plátky.

Až cuketa začne měknout, přidejte rajčatový protlak a sójovou omáčku.

Ze směsi vyvařte přebytečnou tekutinu a pak do pánve vraťte opečené maso. Podle potřeby dochutíte solí, pepřem a volitelně také chilli kořením. Nechte už jen velmi krátce prohřát.

Podávejte například s cuketovými plackami, květákovou rýží nebo upečenou zeleninou.

Směs uložená v lednici vydrží několik dní, lze ji i zamrazit.

Kuřecí maso můžete nahradit i krůtím nebo libovým vepřovým.



Při krájení na nudličky kuřecí maso vždy řežte po vlákně, nikoliv přes vlákno jako u hovězího. Nebude se při restování rozpadat. Platí to i pro krůtí.

Pokud máte rádi houby, můžete do směsi před cuketou přidat i pár na plátky nakrájených žampionů.

PIKANTNÍ ZELENINOVÁ SMĚS S TUŇÁKEM



PŘÍPRAVA
60 MIN



MNOŽSTVÍ
2 PORCE



ENERGIE
310 kcal / 1310 kJ



MAKROŽIVINY
19 g S | 16 g T | 21 g B

SUROVINY

ZELENINOVÁ SMĚS

- cuketa 250 g
- lilek 250 g
- cherry rajčata 250 g
- rajčatový protlak 50 g
- stroužek česneku 3 ks
- olivový olej 1 lžice
- voda 100 ml
- chilli koření 1 špetka
- sůl a pepř

SALÁT

- balzamikový ocet 1 lžice
- konzervovaný tuňák (slitý) 160 g
- červená cibule 50 g
- černé olivy 20 g
- nakládané kapary 20 g
- čerstvá bazalka nebo petrželka 1 hrst
- olivový olej 1 lžice

Cuketu a lilek oloupejte, nakrájejte na malé kostičky a nasypete do pekáčku.

Přidejte cherry rajčata (větší rozkrojte), rajčatový protlak, nahrubo rozdrcený česnek, olivový olej, vodu, chilli koření, sůl a pepř. Promíchejte.

Nezakrytou zeleninovou směs vložte do trouby vyhřáté na 200 °C a pečte cca 40 minut. Občas promíchejte.

Vychladlou upečenou směs smíchejte s balzamikovým octem a rozdělte na talíře.

Navrch rozdrobte slitého tuňáka, posypte na tenká půlkolečka nakrájenou cibulí, na půlky nakrájenými olivami a kapary. Přidejte bylinky a vše pokapejte olivovým olejem.

Podávejte samotné nebo s kvěťákovou rýží, cuketovými nudlemi či oblíbeným pečivem.

Zeleninová směs uložená v lednici vydrží několik dní, lze ji i zamrazit.

PLNĚNÉ CUKETOVÉ PLACKY



PŘÍPRAVA
50 MIN



MNOŽSTVÍ
3 PORCE



ENERGIE
490 kcal / 2050 kJ



MAKROŽIVINY
24 g S | 24 g T | 41 g B

SUROVINY

PLACKY

- cuketa 600 g
- dýně nebo batáty 300 g
- vejce 2 ks
- sušený česnek 1 lžička

NÁPLŇ

- kuřecí maso 300 g
- cibule 150 g
- paprika 150 g
- cuketa 150 g
- stroužek česneku 3 ks
- olivový olej 2,5 lžíce
- sladká paprika 1 lžička
- rajčatový protlak 60 g
- strouhaný sýr (např. gouda, eidam, čedar) 90 g
- sůl a pepř

PLACKY

Cukety a dýně nebo batáty rozdrťte nadrobno v elektrickém sekáčku, nebo nastrouhejte najemno. Směs nasypete do síta vystlaného bavlněnou utěrkou, výrazněji osolte a promíchejte.

Nechte chvíli odpočinout a pak co nejvíce vymačkejte (mělo by zůstat přibližně 450 g). Smíchejte s vejci a sušeným česnekem.

Ze směsi vytvořte na plechu vyloženém pečicím papírem podlouhlou placku, vysokou necelý 1 cm. Vložte ji do trouby vyhřáté na 190 °C a pečte jemně dozlatova cca 25 minut. Z upečené placky stáhněte papír a nakrájejte ji na 3 díly.

NÁPLŇ

Kuřecí maso nakrájejte na malé kousky (osolte je a opepřete), cibuli a papriku na tenké kratší nudličky, neoloupanou cuketu na tenká čtvrtkolečka a česnek na tenounké plátky.

Maso zprudka orestujte na 1 lžici oleje a pak přesypte stranou. Do pánve přidejte zbytek oleje, teplotu plotýnky mírně stáhněte a za častého míchání orestujte zeleninu. Přidávejte ji postupně – nejdříve cibuli, pak papriku, následně cuketu a nakonec česnek.

Do zeleniny vmíchejte sladkou papriku a rajčatový protlak. Krátce orestujte. Podle potřeby směs osolte, opepřete a nařeďte troškou vody.

Upečené placky do poloviny pokryjte směsí z pánve, přehněte a posypte strouhaným sýrem. Přibližně 5 minut je zapečte na cca 210 °C. Hned podávejte.

Jídlo chutná nejlépe čerstvě připravené. Jednotlivé části si ale můžete připravit dopředu a pak jen před podáváním naplnit a zapéct.

RYCHLÉ MASOVÉ KULIČKY SE ZELENINOU



PŘÍPRAVA
30 MIN



MNOŽSTVÍ
2 PORCE



ENERGIE
620 kcal / 2610 kJ



MAKROŽIVINY
8 g S | 42 g T | 51 g B

SUROVINY

- mleté maso mix 400 g
- stroužek česneku 1 ks
- olivový olej 1 lžice
- cuketa 200 g
- paprika 150 g
- žampiony 150 g
- lahůdková cibulka 50 g
- sůl a pepř

Jemně umleté maso (mix hovězího s vepřovým) smíchejte s utřeným česnekem, solí a pepřem.

Ze směsi vytvořte malé kuličky (na jednu cca 10 g, množství odpovídá přibližně 1 vrchovaté lžičce).

Na plotnu dejte na vysokou teplotu nahřát co největší nepřilnavou pánev. Jakmile bude rozpálená, stáhněte teplotu asi o čtvrtinu, přidejte olej a vysypte do něj všechny masové kuličky. Nechte je opéct ze všech stran. Nepromíchávejte je (zbytečně by popraskaly), pouze občas pánvi zatřeste, aby se pootočily.

Až budou kuličky opečené, přihod'te do pánve papriku nakrájenou na tenké proužky a za občasného promíchání ji restujte cca 2 minuty.

Pak přidejte cuketu nakrájenou na půlkolečka a opět pečte cca 2 minuty.

Na závěr do pánve nasyp'te žampiony nakrájené na silnější plátky a kolečka lahůdkové cibulky. Opět restujte cca 2 minuty. Nakonec vše osolte a opepřete podle chuti.

Směs uložená v lednici vydrží několik dní. Pro zamrazení se příliš nehodí.



Syrové masové kuličky si můžete připravit předem a dát zamrazit. Pak je stačí jen chvíli před vařením nechat povolit. Počítejte pouze s tím, že pustí více šťávy a zelenina se bude spíše dusit než opékat (pokud ji nepřipravíte na jiné pánvi).

Pokud vám připravená směs zbyde, můžete ji druhý den zamíchat do našlehaných vajec a připravit frittatu, nebo s ní naplnit jednoduchou vaječnou omeletu.

SALÁT Z PEČENÝCH CUKET A FETA SÝRU



PŘÍPRAVA
30 MIN



MNOŽSTVÍ
2 PORCE



ENERGIE
400 kcal / 1690 kJ



MAKROŽIVINY
8 g S | 34 g T | 17 g B

SUROVINY

- červená cibule 50 g
- vinný nebo jablečný ocet 40 g
- cuketa 600 g
- olivový olej 2 lžíce
- černé olivy 60 g
- feta sýr 150 g
- sůl a pepř

Cibuli nakrájejte na tenouká půlkolečka. Zalijte je octem, promíchejte a nechte odstát. Cibule působením octa zkréhne a zesládne.

Neoloupané cukety (ideálně zelené i žluté pro větší barevnost) pomocí ploché škrabky nakrouhejte na širší dlouhé nudle, silné cca 3 mm.

Promíchejte je s troškou olivového oleje, rozprostřete na plechy vyložené pečicím papírem a dejte péct do trouby vyhřáté na 230-240 °C.

Po cca 5 minutách, kdy proužky cuket změknu, ale stále budou příjemně křupavé, je z trouby vyjměte a v míse smíchejte s naloženou cibulí (včetně octa), pepřem a zbytkem olivového oleje.

Dejte vychladit do lednice.

Cuketovou směs doplňte nakrájenými olivami a rozdrobeným feta sýrem. Ochutnejte a podle potřeby případně osolte.

Volitelně přidejte i oblíbené bylinky. Skvěle se bude hodit třeba máta nebo saturejka.



Cuketové plátky lze zprudka opéct na grilu nebo grilovací pánvi. Pro tyto účely je nakrouhejte na mandolíně nebo nakrájejte. Měly by být o malinko silnější, cca 5 mm.

Feta sýr můžete nahradit kousky dokřupava opečeného sýru halloumi.

Cuketový salát (bez sýru) vydrží uložený v lednici několik dní. Pro zamrazení se nehodí.

ŠPANĚLSKÁ TRESKA V ZELENINĚ



PŘÍPRAVA
30 MIN



MNOŽSTVÍ
2 PORCE



ENERGIE
320 kcal / 1330 kJ



MAKROŽIVINY
17 g S | 14 g T | 28 g B

SUROVINY

- olivový olej 25 g
- paprika 300 g
- cuketa 300 g
- stroužek česneku 2 ks
- uzená paprika 1 lžička
- mletý římský kmín 1 lžička
- loupaná rajčata 400 g
- filety z tresky 260 g
- sůl a pepř

V širší pánvi nebo nízkém hrnci (které lze později vložit do trouby) rozehejte na vysokou teplotu olivový olej. Za častého promíchání v něm cca 5 minut restujte očištěné papriky nakrájené na tenké kratší proužky.

Přidejte na čtvrtkolečka nakrájenou cuketu (mladé plody nemusíte loupat, stačí je omýt; starší oloupejte a také jim případně vyřízněte vodnatý střed s výraznými semínky).

Restujte dalších cca 5 minut. Vmíchejte rozdrcený česnek a nechte krátce rozvonět.

Směs posypte většinou uzené papriky a římského kmínu (trošku z obou koření si nechte stranou) a pár vteřin za stálého míchání opečte.

Obsah pánve zalijte rajčaty a ochutťte solí a pepřem. Vařte za občasného promíchání cca 5 minut.

Osušené filety tresky ochutťte z obou stran kořením, které jste si dali stranou, a také solí a pepřem.

Vložte je do připravené zeleninové směsi a nezakryté dejte na cca 10 minut péct do trouby předem vyhřáté na 210 °C.

Jídlo chutná skvěle i samotné, ale můžete ho doplnit plátkem oblíbeného pečiva, nebo podávat s přílohou v podobě květákové rýže, vařených brambor (ať už klasických nebo kedlubnových) či pečené dýně, kterou můžete upéct v troubě během přípravy zeleninové směsi.



Pokud se vám nechce roztápnout trouba, můžete rybu připravit na plotně přímo v zeleninové směsi. Stačí pánev nebo hrnec zakrýt poklicí a rybu dusit bez míchání za nižší teploty cca 15 minut.

Před podáváním jídlo volitelně posypte petrželkou nebo bazalkou a doplňte klínkem citrónu.

ŠVÉDSKÉ MASOVÉ KULIČKY S CUKETOU



PŘÍPRAVA
35 MIN



MNOŽSTVÍ
4 PORCE



ENERGIE
560 kcal / 2350 kJ



MAKROŽIVINY
6 g S | 44 g T | 34 g B

SUROVINY

MASOVÉ KULIČKY

- cuketa 350 g
- mleté maso (mix vepřové a hovězí) 500 g
- cibule 50 g
- stroužek česneku 1 ks
- vejce 1 ks
- mleté nové koření ¼ lžičky
- strouhaný muškátový oříšek ¼ lžičky
- ghee 15 g

OMÁČKA

- cuketa 150 g
- smetana ke šlehání 200 g
- vývar 100 ml
- sójová omáčka 30 g
- dijonská hořčice 10 g
- nasekaná petrželka 1 lžíce
- sůl a pepř

Oloupané cukety (potřebné na kuličky i omáčku) nakrájejte na kostky a rozdrťte v elektrickém sekáčku (food procesoru).

Drt' nalijte do síta vystlaného bavlněnou utěrkou, nechte vykapat a pak co nejvíce vymačkejte. Mělo by zůstat 150-200 g suší hmoty.

Přibližně třetinu vymačkané cukety dejte stranou a zbytek smíchejte s mletým masem, drobně nakrájenou cibulí, utřeným česnekem, vejcem, mletým novým kořením, strouhaným muškátovým oříškem, solí a pepřem.

Ze směsi vypracujte malé kuličky.

V pánvi je dozlatova orestujte na ghee.

V tuku po opečených kuličkách za stálého míchání prohřejte zbytek vymačkané cukety.

Přidejte smetanu, vývar, sójovou omáčku a hořčici. Chvilí povařte a pak rozmixujte dohladka.

Omáčku podle chuti osolte a opepřete.

Do pánve vraťte opečené masové kuličky a krátce prohřejte.

Podávejte například s celerovými nebo tuřínovými hranolky, skvělá bude i květáková kaše. Můžete přidat také lžíci sušených brusinek, které jste povařili doměkka v trošce vody.

Masové kuličky s omáčkou vydrží v lednici několik dní. Lze je i zamrazit.



Můžete připravit falešné brusinky z rybízu. Rozmixujte ho, propasírujte přes síto a povařte do zhoustnutí. Podle chuti rozvar oslaďte a v případě potřeby zahustěte troškou nejmenno rozemletých chia semínek. Ze 100 g rybízu a cca 8 g sladidla připravíte přibližně 60 g falešných brusinek.

TUŇÁKOVÝ STEAK S FAZOLOVÝM SALÁTEM



PŘÍPRAVA
25 MIN



MNOŽSTVÍ
2 PORCE



ENERGIE
580 kcal / 2420 kJ



MAKROŽIVINY
35 g S | 22 g T | 53 g B

SUROVINY

- červená cibule 40 g
- citrónová šťáva 10 g
- bílé fazole 300 g
(předvařené, slité)
- cherry rajčata 200 g
- cuketa 300 g
- olivový olej 40 g
- čerstvý tuňák 300 g
- vinný ocet 10 g
- polníček a/nebo rukola 1 hrst
- sůl a pepř

Cibuli nakrájejte na tenké nudličky, promíchejte s citrónovou šťávou a dejte na pár minut uležet.

Propláchnuté bílé fazole nechte okapat v sítu. Cherry rajčata překrojte a jemně osolte. Nechte stranou v sítku pustit šťávu. Tu zachyťte.

Cuketu (mladou není nutné loupát, stačí ji jen omýt) nakrájejte na tenčí čtvrtkolečka.

Pánev rozehejte na vyšší střední teplotu. Přidejte trošku olivového oleje a zprudka v něm orestujte plátky cukety. Až se na nich začnou z obou stran objevovat tmavé opečené části, přesypte je stranou.

Pánev očistěte a rozehejte na nejvyšší teplotu. Přidejte pár kapek olivového oleje a zprudka v něm opečte osolené a opepřené tuňákové plátky. Z každé strany bude stačit přibližně 1 minuta.

Vykapanou šťávu z rajčat smíchejte se zbytkem olivového oleje (cca 2 lžicemi), octem, mletým pepřem a podle chuti i solí.

Na talíř rozdělte polníček a/nebo rukolu a salát připravený z naložené cibule, okapaných fazolí, cherry rajčat, orestované cukety a zálivky. Navrch položte čerstvě orestovaného tuňáka nakrájeného na silnější plátky a hned podávejte.

Cuketu na pánvi neprohřívejte skrz naskrz, měla by uvnitř zůstat příjemně jemně křupavá.



Také tuňáka nerestujte moc dlouho. Nejlépe chutná, když se střed plátku jen lehce ohřeje, ale rybí maso zůstane syrové a krásně šťavnaté. Proto volte tuňáka co nejčerstvějšího.

Pokud se vyhýbáte konzumaci syrových ryb, můžete salát doplnit slitým konzervovaným tuňákem a vejci uvařenými natvrdo či nahniličko.

ZAPEČENÉ CUKETOVÉ MEXICKÉ ROLKY



PŘÍPRAVA
60 MIN



MNOŽSTVÍ
3 PORCE



ENERGIE
640 kcal / 2660 kJ



MAKROŽIVINY
19 g S | 41 g T | 42 g B

SUROVINY

• cuketa	450 g
• olivový olej	20 g
• cibule	80 g
• paprika	200 g
• stroužek česneku	4 ks
• uzená paprika	3 lžičky
• sušené oregáno	1 lžička
• loupáná rajčata	500 g
• vysokoprocentní hořká čokoláda	5 g
• předem uvařené či upečené kuřecí maso	270 g
• smetanový krémový sýr	100 g
• čedar	100 g
• mletý římský kmín	1 lžička
• zakysaná smetana	60 g
• avokádo	60 g
• čerstvý koriandr	1 hrst
• sůl a pepř	

Z cuket pomocí ploché škrabky nakrouhejte 36 širokých dlouhých plátků. Zbylé středové části nakrájejte nadrobno.

V pánvi na olivovém oleji dorůžova orestuje nakrájenou cibuli. Přidejte kostičky cukety a směs jemně osolte. Za vyšší teploty a častého míchání restujte, dokud se nevyvaří všechna šťáva. Přisypte papriku nakrájenou na malé kostičky. Restujte přibližně 3 minuty. Vmíchejte rozdrcený česnek a nechte krátce rozvonět. Směs ochuťte 2 lžičkami uzené papriky a oreganem. Koření za stálého míchání velmi krátce opečte.

Obsah pánve zalijte loupánými rajčaty a krátce povařte. Přidejte hořkou čokoládu a za stálého míchání nechte rozpustit. Směs podle chuti osolte a opepřete.

Předem uvařené nebo upečené kuřecí maso nakrájejte nadrobno a smíchejte se smetanovým krémovým sýrem, 50 g nastrohaného čedaru, 1 lžičkou uzené papriky, římským kmínem, solí a pepřem.

Na kuchyňské prkénko položte 4 připravené cuketové plátky (po délce částečně přes sebe, takže vznikne jeden širší plátek) a zabalte do nich cca 50 g masovo-sýrové směsi. Takto připravte celkem 9 rolek.

Zeleninovou směs z pánve rozetřete ve vyšší vrstvě na dno pekáčku a navrch vyskládejte připravené rolky. Nezakryté vložte do trouby předem vyhřáté na 180 °C a pečte přibližně 20 minut. Pak rolky posypte 50 g nastrohaného čedaru a vraťte do trouby zapéct na 10-15 minut.

Upečené rolky na talíři doplňte troškou zakysané smetany, na kostky nakrájeným avokádem a čerstvým koriandrem.

Toto jídlo chutná nejlépe právě vytažené z trouby. Lze ho ale případně uchovat pár dní v lednici a před podáváním ohřát.

ZAPEČENÉ CUKETY



PŘÍPRAVA
30 MIN



MNOŽSTVÍ
2 PORCE



ENERGIE
420 kcal / 1770 kJ



MAKROŽIVINY
23 g S | 28 g T | 18 g B

SUROVINY

- | | |
|---|----------|
| • cuketa | 800 g |
| • olivový olej | 30 g |
| • cibule | 120 g |
| • paprika | 140 g |
| • stroužek česneku | 3 ks |
| • chilli paprička (volitelně) | 2 ks |
| • uzená nebo sladká paprika | 1 lžička |
| • rajčatový protlak | 50 g |
| • sójová omáčka | 15 g |
| • voda | 40 ml |
| • strouhaný sýr (např. čedar, eidam, gouda) | 80 g |
| • sůl a pepř | |

Cukety omyjte, odstraňte jim stopky a po délce je rozřízněte na poloviny. Pomocí lžice vydlabejte jejich dužinu.

Vyškrábaný střed cuket dejte zatím stranou (mělo by ho být cca 300-400 g). Vydlabané cuketové „lodičky“ jemně potřete pár kapkami olivového oleje a řezem nahoru je rozložte na pečicí plech.

Vložte je do trouby předem vyhřáté na 200 °C a pečte 20-25 minut do změknutí. Mezitím připravte pikantní náplň.

V pánvi rozehřejte olej a za častého promíchání dorůžova orestujte nadrobno nakrájenou a jemně osolenou cibuli. Přisypte na malinké kostičky nakrájenou papriku a restujte spolu s cibulí pár minut.

Do pánve přidejte nadrobno nasekaný vydlabaný vnitřek cuket a špetku soli. Za častého promíchání nechte cukety pustit vodu, a tu vyvařte.

Vmíchejte rozdrcený česnek a nechte krátce rozvonět. Pro pikantní chuť přidejte nadrobno nakrájenou chilli papričku a obsah pánve posypte uzenou nebo sladkou paprikou. Za stálého míchání krátce orestujte.

Do směsi vmíchejte rajčatový protlak a minutu opékejte, aby ztratil štiplavě kyselou chuť. Zeleninovou směs dochutěte sójovou omáčkou a nařed'te vodou. Krátce prohřejte. Podle potřeby osolte a opepřete.

Upečené vydlabané cukety naplňte zeleninovou směsí z pánve, posypte nastrohaným sýrem a vraťte na 5-10 minut do trouby, kde jste zvedli teplotu na 220 °C. Zapečte jemně dozlatova.

Podávejte posypané zbylou nakrájenou chilli papričkou (volitelně) a případně i oblíbenými čerstvými bylinkami.

Do zeleninové směsi můžete přidat trochu mletého masa nebo třeba zbytky upečeného kuřete od večere.



Cuketovou náplň lze připravit samostatně a použít například jako pikantní pomazánku.

CUKEŤÁKY (CUKETOVÉ „BRAMBORÁKY“)



PŘÍPRAVA
50 MIN



MNOŽSTVÍ
2 PORCE



ENERGIE
170 kcal / 710 kJ



MAKROŽIVINY
12 g S | 7 g T | 13 g B

SUROVINY

ZÁKLADNÍ PEČENÉ CUKEŤÁKY

- cuketa 1 kg
- vejce 2 ks
- stroužek česneku 2 ks
- sušená majoránka 1 lžička
- sůl a pepř

VOLITELNÉ SUROVINY PRO JINÉ VARIANTY

- sádlo nebo ghee
- slanina
- strouhaná tvrdá mozzarella
- strouhaný parmazán



Pokud cuketáky budete chtít podávat jako přílohu místo knedlíků, můžete majoránku a česnek vynechat pro dosažení více neutrální chuti.

Cuketové placky vydrží uložené v lednici několik dní, lze je i zamrazit.

ZÁKLADNÍ PEČENÉ CUKEŤÁKY

Volitelně oloupané cukety nastrouhejte najemno nebo rozmixujte v elektrickém sekáčku. Osolte, nalijte do síta vystlaného bavlněnou utěrkou a nechte alespoň 5 minut vypotit. Pak velmi důkladně vymačkejte (nejlépe zatočením utěrky). Mělo by zůstat méně než 500 g sušší drti.

Vymačkanou cuketu smíchejte s vejci, rozdrceným česnekem, majoránkou a pepřem. Podle chuti případně i dosolte.

Na plechu vyloženém pečicím papírem (ten můžete lehce potřít sádlem, olivovým olejem či ghee) vytvořte malé placky a dejte péct na cca 20 minut do trouby předem vyhřáté na 190 °C. Pak placičky obraťte a ještě pár minut dopečte i z druhé strany.

Cuketáky můžete podávat samotné jako bramboráky, nebo je doplňte oblíbenou masovou směsí či upečeným masem a omáčkou. Skvěle se také hodí jako jídlo zabalené s sebou.

VARIANTY

Kromě pečení můžete cuketáky i usmažit v pánvi na sádle nebo ghee. S obracením malých placek nijak nespíchejte, otáčejte je, až když se zespodu udělá hezká zlatá pevná kůrka.

Skvělým ochucením základních placek je nadrobno nakrájená a dokrupava orestovaná slanina. Vmíchejte ji do připravené směsi a na vypečeném tuku můžete placičky osmažit nebo jím potřít pečicí papír při přípravě v troubě.

Pokud se nevyhýbáte mléčným výrobkům, můžete do cuketové směsi přimíchat nastrouhanou mozzarellu (na 1 kg cukety cca 100 g mozzarely) nebo parmazán (případně oboje najednou). Těsto bude pak o něco pevnější a bude se s ním lépe pracovat.

CUKETOVÝ SALÁT SE SUŠENÝMI RAJČATY A ŠUNKOU



PŘÍPRAVA
25 MIN



MNOŽSTVÍ
3 PORCE



ENERGIE
320 kcal / 1330 kJ



MAKROŽIVINY
10 g S | 26 g T | 11 g B

SUROVINY

- cuketa 800 g
- olivový olej 45 g
- sušená šunka 60 g
- směs oblíbených semínek (dýňová, slunečnicová, piniová aj.) 30 g
- vinný nebo jablečný ocet 4 lžičky
- sušená rajčata 40 g
- stroužek česneku 2 ks
- čerstvé bylinky (petrželka, bazalka, máta aj.) 1 hrst
- sůl a pepř



VIDEO RECEPT

Neoloupané cukety nakrájejte po délce na čtvrtky a vyřízněte z nich vodnatý střed se semínky.

Čtvrtky cuket překrojte na 6-8 špalíčků.

Smíchejte je s troškou olivového oleje a rozmístěte na plech vyložený pečicím papírem. Snažte se, aby neležely zbytečně moc přes sebe (u většího počtu porcí je rozmístěte raději na více plechů).

Vložte je do trouby vyhřáté na maximum (230-250 °C).

Do trouby na dalším plechu přidejte také sušenou šunku a semínka.

Cukety pečte, dokud nezačnou od krajů zlátnout, ale zároveň musí zůstat trošku křupavé. To podle výkonu trouby zabere cca 10 minut.

Semínka vyjměte po 6-8 minutách. Sušená šunka se musí vypéct vyloženě dokřupava. Bude hodně záležet na konkrétním na druhu, ale počítejte s cca 12 minutami.

Smíchejte olivový olej, vinný nebo jablečný ocet, nadrobno nakrájená okapaná sušená rajčata a rozdrcený česnek. Zálivku osolte (opatrně, šunka je dost slaná) a opepřete.

Ještě teplou upečenou cuketu promíchejte se zálivkou, upraženými semínky a rozdrobenou upečenou šunkou.

Přidejte i nahrubo nasekané bylinky.

Hned podávejte.

PIKANTNÍ CUKETOVÝ SALÁT



PŘÍPRAVA
5 HOD



MNOŽSTVÍ
8 PORCÍ



ENERGIE
50 kcal / 210 kJ



MAKROŽIVINY
3 g S | 3 g T | 2 g B

SUROVINY

• cuketa	600 g
• sůl	25 g
• mrkev	40 g
• kedlubna či ředkev	60 g
• lahůdková cibulka	60 g
• stroužek česneku	2 ks
• čerstvý zázvor	10 g
• chilli vločky nebo koření	10 g
• rybí omáčka	1 lžíce
• rýžový nebo jablečný ocet	2 lžíce
• olej z praženého sezamu	1 lžíce
• sezamová semínka	10 g

Na přípravu nejlépe použijte malé pevné cukety s nevýraznými semínky. Větší přezrálé cukety raději oloupejte, po délce rozřízněte na čtvrtiny a odstraňte měkký střed se semínky.

Cukety nakrájejte na plátky silné 5 mm, nasypete do síta, výrazně osolte a za občasného promíchání nechte 10–15 minut odpočinout. Pak je krátce propláchněte a nechte vykat.

Mrkev a kedlubnu či ředkev nakrájejte na tenké nudličky, cibulku na kolečka, česnek rozdrťte a zázvor nastrouhejte.

Vše smíchejte s cuketou, chilli vločkami nebo kořením, rybí omáčkou, octem a sezamovým olejem.

Salát nechte rozležet alespoň 4 hodiny v chladu. Těsně před podáváním ho posypete sezamem, který můžete pro výraznější chuť krátce zprudka opražit na suché pánvi.

Salát se hodí jako pikantní doplněk k pečeným masům či masovým směsím. Můžete ho spolu s květákovou rýží použít na přípravu asijských skládaných misek.

Uzavřený ve sklenici (bez sezamových semínek a zelenina musí být kompletně ponořená pod hladinou nálevu) salát vydrží uložený v lednici až několik týdnů.



Přidaný ocet umožňuje připravit salát s výslednou příjemně nakyslou chutí podobně jako u cuketového kimči, ale během mnohem kratší doby. Na druhou stranu ale díky tomu postrádá zdravotní benefity kvašené zeleniny. Proto můžete případně ocet (a také sezamový olej a semínka) vynechat a připravený základ salátu smíchat s troškou 2–3% slané nálevu. Směs napěchujte do vroucí vodou vymytých sklenic, zakryjte a nechte uležet v pokojové teplotě cca 3 dny. Až bude kvašená zelenina chutnat tak, jak máte rádi u klasického kimči, uložte ji do lednice, kde vydrží až několik měsíců. Pro tuto variantu cukety nakrájejte na klínky silné cca 1 cm.

PROVENSÁLSKÁ PEČENÁ ZELENINA TIAN



PŘÍPRAVA
75 MIN



MNOŽSTVÍ
3 PORCE



ENERGIE
280 kcal / 1160 kJ



MAKROŽIVINY
20 g S | 18 g T | 7 g B

SUROVINY

- lilek 600 g
- cuketa 600 g
- rajčata 600 g
- česnek 20 g
- olivový olej 4 lžíce
- tymián 1 lžička
- cibule 100 g
- sůl a pepř

Na přípravu zvolte zeleninu s podobným průměrem.

Recept lze zjednodušit tím, že nebudete připravovat zeleninový základ v pánvi. Na dno pečicí formy pouze nalijte trochu ochuceného oleje s česnekem a bylinkami. Cibuli zcela vynechte.

Tian vydrží uložený v lednici několik dní. Stačí ho pak prohřát v klasické nebo mikrovlnné troubě. Pro zamrazení se nehodí.

Zeleninu bez loupání nakrájejte na tenké plátky (lilek a cuketu na cca 3mm, rajčata na 5mm). Odkrojky nechte zatím stranou.

Na bavlněné utěrky podložené papírovými ubrousky vyskládejte nakrájená kolečka lilku a cukety. Plátky rajčat vložte do velkého síta. Všechnu zeleninu osolte.

Rajčata nechte za občasného promíchání vykapat, lilek a cuketu cca 10 minut vypotit. Plátky lilku a cukety otřete papírovým ubrouskem, otočte a opakujte i z druhé strany.

Rozmačkejte česnek. Polovinu zalijte 2 lžícemi olivového oleje a vmíchejte trošku tymiánu, pepře a soli. Dejte stranou.

V pánvi rozehejte 2 lžíce olivového oleje a dorůžova orestujte nadrobno nakrájenou cibuli. Přidejte zbytek rozmačkaného česneku a tymián. Za stálého míchání nechte krátce rozvonět.

Do pánve vmíchejte drobně nakrájené zbytky zeleniny, které jste po přípravě plátků dali stranou. Směs osolte a opepřete. Za častého míchání restujte cca 10 minut.

Na dno kulaté pečicí formy (o průměru cca 27 cm) rozprostřete směs z pánve a na ní od kraje střídavě vyskládejte odpočinuté plátky jednotlivých druhů zeleniny.

Povrch rovnoměrně pokapejte ochuceným olivovým olejem s česnekem a tymiánem.

Vložte do trouby předem vyhřáté na 200 °C a bez zakrytí či podlévání pečte cca 45 minut.

Jako lehčí hlavní chod podávejte upečenou zeleninu doplněnou o oblíbené pečivo. Na talíři ji můžete volitelně pokapat olivovým olejem, posypat čerstvými bylinkami a doplnit kousky sýra (například fety). Tian poslouží také jako skvělá příloha k masu.

ZELENINOVÉ TOLÁRKY

PŘÍPRAVA
45 MINMNOŽSTVÍ
2 PORCEENERGIE
260 kcal / 1110 kJMAKROŽIVINY
9 g S | 17 g T | 16 g B

SUROVINY

- cuketa 150 g
- dýně máslová nebo hokaido 150 g
- mozzarella (slitá z nálevu) 120 g
- vejce 1 ks
- lněná semínka 15 g
- sůl

Oloupanou cuketu a dýni (hokaido stačí jen omýt) nastrouhejte, promíchejte se solí a nechte alespoň 10 minut odstát.

Zeleninovou směs pak co nejlépe vymačkejte v utěrce nebo sítku. Mělo by zůstat přibližně 300 gramů sušší drti.

Vymačkanou zeleninu vložte do mixéru, přidejte natrhanou mozzarellu, vejce, v elektrickém mlýnku najemno umletý len a sůl. Rozmixujte dohladka.

Na plechu vyloženém pečicím papírem vytvořte pomocí lžičky malé bochánky. Dělejte je spíše vyšší a nedávejte je příliš blízko k sobě, protože se v troubě mírně roztečou.

Vložte je do trouby předem vyhřáté na 180 °C a pečte dozlatova 20-25 minut.

Upečené zeleninové tolárky podávejte jako přílohu k masu nebo omáčce (skvěle se hodí například ke [kuřeti na paprice](#)).

Len použijte nejlépe zlatý. Má příjemnější, jemnější chuť a jeho barva neovlivní výsledný vzhled upečených tolárků.



Upečené mini placičky doplněné o oblíbený dip poslouží i jako zajímavý snack. Lze je také zabalit s sebou na cesty.

Tolárky uložené v lednici vydrží několik dní. Můžete je i zamrazit. Po rozmrazení je krátce prohřejte v troubě.

ASIJSKÉ CUKETOVÉ KNEDLÍČKY



PŘÍPRAVA
60 MIN



MNOŽSTVÍ
4 PORCE



ENERGIE
540 kcal / 2550 kJ



MAKROŽIVINY
7 g S | 45 g T | 25 g B

SUROVINY

KNEDLÍČKY

- cuketa 700 g
- mleté vepřové maso 400 g
- vejce 3 ks
- stroužek česneku 3 ks
- čerstvý zázvor 10 g
- šalotka 20 g
- koření pěti vůní 1 lžička
- sezamová semínka 20 g
- sádlo 50 g
- sůl a pepř

OMÁČKA

- sójová omáčka 4 lžíce
- citrónová šťáva 2 lžíce
- sezamový olej 2 lžičky

Pokud nemáte k dispozici koření pěti vůní, maso ochuťte špetkou skořice.



Knedlíčky lze připravit předem a před podáváním pár minut prohřát v troubě na 200 °C. Lze je i zamrazit.

KNEDLÍČKY

Na přípravy knedlíčků zvolte větší cukety, ale bez výrazných semenek. Oloupejte je a ze středových částí nakrájejte přibližně 500 g plátků tenkých 2 mm.

Rozprostřete je pečicí plech, hojně osolte, otočte a nasolte i z druhé strany. Nechte alespoň 5 minut odležet.

Nasolené plátky vložte do síta, propláchněte a pak vymačkejte v papírové utěrce.

Zbytek cuket (200 g) drobounce nasekejte nebo nahrubo nastrouhejte. Osolte, promíchejte, nechte chvíli odstát a pak co nejvíc vymačkejte v papírové utěrce.

Drt' smíchejte s mletým masem, 1 vejcem, rozdrceným česnekem, nastrouhaným zázvorem, nadrobno nakrájenou šalotkou a kořením. Vše osolte, opepřete a dobře propracujte.

Sezam rozemelte na jemnou mouku a smíchejte s 2 vejci a solí.

Změklé cuketové plátky přehněte a naplňte masovou směsí (cca 10 gramy na 1 plátek). Mělo by vzniknout přibližně 50 plněných půlměsíčků. Obalte je ve vaječné směsi a za střední teploty opečte ze všech stran dozlatova na sádle.

OMÁČKA

Smíchejte sójovou omáčku, citrónovou šťávu a sezamový olej.

PODÁVÁNÍ

Knedlíčky podávejte teplé a na stole pro namáčení doplňte připravenou omáčkou. Volitelně je můžete posypat sezamovými semínky, nakrájenou lahůdkovou cibulkou a chilli papričkou.

CUKETOVÁ PLACKA SE SÝREM



PŘÍPRAVA
45 MIN



MNOŽSTVÍ
2 PORCE



ENERGIE
410 kcal / 1720 kJ



MAKROŽIVINY
11 g S | 25 g T | 33 g B

SUROVINY

- cuketa 300 g
- cherry rajčata 80 g
- cibule 60 g
- stroužek česneku 3 ks
- strouhaná tvrdá mozzarella 180 g
- strouhaný eidam (ideálně 20-30%) 50 g
- čerstvá petrželka 1 hrst
- sůl a pepř

Cuketu bez loupání nastrouhejte (lze najemno i nahrubo).

Nasypte ji do síta, přidejte nadrobno nakrájená cherry rajčata a tenounké nudličky cibule.

Zeleninu nasolte, promíchejte a nechte chvíli odpočinout. Pak ji co nejvíce vymačkejte od přebytečné tekutiny. Mělo by vám zbýt cca 300 g zeleninové směsi.

Přidejte do ní rozmačkaný česnek, oba druhy strouhaného sýru a najemno nasekanou petrželku. Suroviny promíchejte a mírně sypkou směs ochutťte solí a pepřem.

Na plechu vyloženém pečicím papírem z ní vypracujte nižší placku (uvedené množství vychází na přibližně 2/3 plechu).

Vložte do trouby vyhřáté na 180 °C a pečte cca 20 minut.

Pak teplotu zvyšte na 200 °C a placku 5-10 minut dopečte do výrazně zlatavé barvy. Před krájením ji nechte mírně vychladnout, aby se sýr zpevnil.

Na hlavní jídlo placky doplňte například oblíbeným dipem a zeleninovým salátem, nebo je podávejte samotné jako svačinku či jídlo zabalené s sebou na cesty.

Placky uložené v lednici vydrží několik dní, lze je i zamrazit. Chutnají skvěle teplé i studené.

Z větších cuket před strouháním vyřízněte vodnatý střed s výraznými semínky.



Snažte se ze zeleniny vymačkat co nejvíce vody. Nejlépe to jde zatočením do bavlněné utěrky.

Před závěrečným osolením směs ochutnejte. Sůl přidejte, jen pokud vám jí nezůstalo hodně i po vymačkání zeleniny.

CUKETOVÉ „MATJESY“



PŘÍPRAVA
1 DEN



MNOŽSTVÍ
6 PORCÍ



ENERGIE
370 kcal / 1550 kJ



MAKROŽIVINY
5 g S | 39 g T | 2 g B

SUROVINY

- | | |
|---|----------|
| • lehký olivový olej
nebo panenský
slunečnicový | 190 g |
| • nové koření | 10 ks |
| • bobkový list | 3 ks |
| • nahrubo umletý
pepř | ¼ lžičky |
| • cuketa | 600 g |
| • jemná sůl | 15 g |
| • cibule | 200 g |
| • vinný ocet | 20 g |
| • panenský olivový
olej | 40 g |

V malém hrnci opatrně zahřejte lehký olivový nebo panenský slunečnicový olej. Neměl by dosáhnout nijak vysokých teplot, maximálně cca 50 °C. Nasypte do něj nové koření, bobkový list a nahrubo rozemletý pepř. Nechte vychladnout.

Neoloupané cukety nakrájejte na tenká kolečka, případně použijte plochou škrabku a nakrouhejte je na dlouhé plátky.

Připravenou cuketu nasypte do mísy a jemně promněte se solí. Nechte pár minut odpočinout.

Cibuli nakrájejte na tenká půlkolečka, zakapejte octem, promíchejte a nechte pár minut odpočinout.

Nasolenou cuketu včetně šťávy, kterou pustila, smíchejte s odpočinutou cibulí, vychladlým olejem s kořením a panenským olivovým olejem.

Směs napěchujte do vroucí vodou vymyté sklenice, zavřete a uložte do lednice na alespoň 1 den. Cuketové matjesy ale nejlépe chutnají až po 3-5 dnech. Uložené v chladu vydrží i několik týdnů.

Můžete je podávat samotné, skvěle se ale hodí ke všem slaným a chuťově výrazným sýrům (například fetě, balkánskému nebo opečenému halloumi). Velmi chutnou variantou je podávání na plátku opečeného oblíbeného pečiva.

Na přípravu „matjesů“ použijte mladé malé cukety s jemnou slupkou a nevýraznými semínky a nejlépe také nakombinujte žlutou a zelenou odrůdu.



Podobně jako u cukety i cibuli ideálně volte ve více barvách, nejlépe kombinace červené, bílé a tradiční žluté.

CUKETOVÉ MINI „PIZZY“



PŘÍPRAVA
60 MIN



MNOŽSTVÍ
3 PORCE



ENERGIE
260 kcal / 1110 kJ



MAKROŽIVINY
10 g S | 15 g T | 19 g B

SUROVINY

- cuketa 1 kg
- vejce 2 ks
- strouhaná tvrdá mozzarella 100 g
- strouhaný parmazán 30 g
- prášek do pečiva (volitelně) 5 g
- další suroviny podle volby
- sůl

Oloupané cukety nakrájejte na kostky a rozmixujte.

Směs osolte a nalijte do síta vyloženého bavlněnou utěrkou. Umístěte na vyšší mísu a nechte několik minut vykapat.

Zatočením utěrky vymačkejte co nejvíc tekutiny. Mělo by zůstat maximálně 300 g sušší směsi, nejlépe jen 250 g.

Vymačkanou cuketu smíchejte s vejci, strouhanou mozzarellou, parmazánem a práškem do pečiva (volitelně). Pro jemnější strukturu těsta směs ještě rozmixujte.

Závěrečné dosolení většinou není potřeba, sůl zůstane v cuketě i po vymačkání. Ale případně směs ochutnejte a ještě dosolte.

Z těsta vytvořte na plechu vyloženém pečicím papírem vyšší placky. Nedávejte je moc k sobě, v troubě se mírně roztečou. Vložte je do trouby vyhřáté na 190 °C a pečte cca 25 minut.

Po upečení je nechte vychladnout, než je pokryjete náplní. Je to důležitá podmínka, zejména u rajčatové omáčky, protože jinak těsto natáhne vlhkost.

Mini pizzy ozdobte podle své chuti. Skvělý je například tuňák s kapary a sýrem, kozí sýr s cherry rajčaty smíchanými s rozdrčeným česnekem, bylinkami a olivovým olejem, cuketová pikantní směs se sýrem, kolečka choriza s nakrájenou paprikou a plátky sýru, sušená šunka se sušenými rajčaty a parmazánem, slabé plátky čerstvých žampionů s pár tenkými kolečky cibule a sýrem.

Pizzy vložte do trouby, kde jste zvedli teplotu na 230 °C, a pečte cca 10 minut. Hned podávejte.



Placičky chutnají skvěle i samotné (například v podobě malých nočků jako příloha), nebo zapečené jen se sýrem.

Pokud se nechcete dělat s placičkami, těsto rozetřete do jednoho velkého plátu.

CUKETOVÉ PLACKY SE SUŠENÝMI RAJČATY



PŘÍPRAVA
35 MIN



MNOŽSTVÍ
2 PORCE



ENERGIE
550 kcal / 2290 kJ



MAKROŽIVINY
17 g S | 36 g T | 28 g B

SUROVINY

- slanina nebo špek 100 g
- cibule 100 g
- cuketa 500 g
- vejce 5 ks
- psyllium (volitelně) 20 g
- sušená rajčata 50 g
- černé olivy 50 g
- čerstvá bazalka 1 hrst
- sůl a pepř

Slaninu nakrájejte na malé kostičky. Nechte ji na pánvi pustit tuk a opečte dokrupava. Přesypete stranou.

Ve výpeku dorůžova orestujte mírně osolenou cibuli nakrájenou na nudličky. Přesypete ji ke slanině a nechte vychladnout.

Volitelně oloupané cukety nastrouhejte nahrubo, osolte a umístěte do síta vystlaného bavlněnou utěrkou. Nechte pár minut odstát a pak velmi důkladně vymačkejte od přebytečné tekutiny.

Vychladlou směs opečené slaniny a cibule promíchejte s vymačkanou cuketou, přidejte vejce rozmixovaná s psylliem (to lze případně vynechat), nadrobno nakrájená okapaná sušená rajčata, kolečka vypeckovaných oliv, pár nasekaných lístků bazalky a špetku pepře.

Směs nalijte na plech vyložený pečícím papírem (výška „těsta“ by měla být 1-2 cm) a pečte na 180 °C přibližně 20 minut do zezlátnutí.

Po upečení placku nakrájejte na dílky a posypete zbytkem bazalky. Zajímavým doplněním může být i bylinkové pesto.

Podávat ji můžete teplou i studenou, proto se bude hodit také jako jídlo zabalené s sebou na cesty.

Cuketové placky uložené v lednici vydrží několik dní, lze je i zamrazit.

CUKETOVÉ PLÁTKY S BYLINKOVÝM DIPEM



PŘÍPRAVA
30 MIN



MNOŽSTVÍ
2 PORCE



ENERGIE
400 kcal / 1670 kJ



MAKROŽIVINY
15 g S | 31 g T | 16 g B

SUROVINY

CUKETOVÉ PLÁTKY

- cuketa 700 g
- olivový olej 2 lžíce
- sušený česnek 1 lžička
- jemně strouhaný sýr parmezánového typu 70 g

BYLINKOVÝ DIP

- zakysaná smetana nebo bílý jogurt 70 g
- stroužek česneku 2 ks
- čerstvé bylinky (petrželka, bazalka, pažitka a/nebo máta) 2 hrsti
- olivový olej 1 lžička
- sůl a pepř

CUKETOVÉ PLÁTKY

Předem vyhřejte troubu na 210 °C.

Omyté cukety bez loupání nakrájejte na plátky silné cca 7 mm.

Promíchejte je s olivovým olejem, sušeným česnekem a troškou soli.

Vyskládejte je na 2 plechy vyložené pečicím papírem a posypte strouhaným parmezánem.

Vložte do trouby vyhřáté na 210 °C a pečte výrazně dozlatova 15-20 minut.

BYLINKOVÝ DIP

Smíchejte zakysanou smetanu nebo jogurt, utřený česnek, drobounce nasekané bylinky, trošku olivového oleje, sůl a pepř.

Do podávání dejte vychladit.

SERVÍROVÁNÍ

Cuketové plátky po vyjmutí z trouby nechte mírně zchladnout (parmezánová vrstva se více zpevní) a pak je hned podávejte doplněné vychlazeným bylinkovým dipem.

Cukety volte spíše mladší, pevnější, bez tuhé slupky a výrazných semínek.



Plátky nekrájejte příliš tenké, ne méně než 5 mm. Osolte je až těsně před vložením do trouby. Je důležité ji mít předem vyhřátou.

Cuketové plátky můžete pro výraznější chuť před posypáním parmezánem lehce pomazat nadrobno nasekanými sušenými rajčaty a do parmezánu přimíchat i trošku tvrdé mozzarely.

CUKETOVÝ QUICHE



PŘÍPRAVA
60 MIN



MNOŽSTVÍ
3 PORCE



ENERGIE
620 kcal / 2600 kJ



MAKROŽIVINY
11 g S | 44 g T | 37 g B

SUROVINY

- lněná semínka 120 g
- parmazán 100 g
- vejce 3 ks
- cuketa 240 g
- olivový olej 1 lžíce
- cottage sýr 200 g
- zakysaná smetana 100 g
- strouhaný sýr (např. gouda) 50 g
- sůl a pepř

Lněná semínka rozemelte co nejvíce najemno (nejlépe v elektrickém mlýnku na kávu).

Smíchejte je s jemně nastrouhaným parmazánem a 1 vejcem. Vypracujte do tuhého těsta, které pomocí navlhčených rukou napěchujte do koláčové formy o průměru cca 25 cm. Korpus by měl být co nejtenčí, s typicky zvednutými okraji.

Vložte do trouby vyhřáté na 160 °C a pečte přibližně 15 minut.

Neoloupanou cuketu nakrájejte na tenké plátky (cca 3 mm) a orestujte na olivovém oleji. Osolte ji a vyvařte všechnu šťávu, kterou pustí. Na závěr směs ochuťte pepřem.

Orestovanou cuketu rozprostřete na připravený korpus. Zalijte ji směsí z cottage sýru, zakysané smetany, strouhaného sýru, 2 vajec a podle chuti i špetky soli a pepře.

Quiche vraťte do trouby a pečte na 160 °C přibližně 30 minut.

Nechte chvíli vychladnout a pak koláč nakrájejte na dílky.

Chutná skvěle teplý i studený. Proto ho můžete zabalit s sebou jako jídlo na cesty.

Uložený v lednici vydrží několik dní. Pro zamrazení se spíše nehodí.

Pro jemnější chuť a světlou barvu korpusu volte na přípravu zlatá lněná semínka.



Cuketu použijte mladou, bez silné slupky a výrazných semínek. Starší plody oloupejte a zbavte vodnatého středu.

Kromě cukety můžete tento francouzský koláč připravit třeba s pórkem, houbami, špenátem, mangoldem, kapustou, dýní atd.

KOREJSKÉ CUKETOVÉ LÍVANEČKY

PŘÍPRAVA
30 MINMNOŽSTVÍ
2 PORCEENERGIE
510 kcal / 2140 kJMAKROŽIVINY
23 g S | 37 g T | 18 g B

SUROVINY

- cuketa 400 g
- mrkev 60 g
- cibule 60 g
- vejce 4 ks
- tapiokový škrob 30 g
- sezamová semínka 20 g
- sádlo, ghee nebo lehký olivový olej 40 g
- sůl a pepř

Neoloupané cukety a očištěnou mrkev nastrouhejte pomocí julienne škrabky na tenké nudle a pak nakrájejte na kousky dlouhé cca 5 cm. Nasypte je do síta, osolte a smíchejte s cibulí nakrájenou na co nejtenčí nudličky.

Za občasného promačkání a promíchání nechte zeleninu cca 10 minut odpočinout a pak ji co nejvíce vymačkejte od přebytečné tekutiny. Mělo zbýt maximálně 350 g, ideálně ještě o něco méně.

V míse rozšlehejte vejce se solí a pepřem a následně zapracujte i tapiokový škrob a najemno rozemletá sezamová semínka. Dejte si záležet, ať v těstíčku nezůstanou žádné hrudky. Do vaječné směsi vmíchejte připravenou cuketu, mrkev a cibuli.

Nepřílnavou pánev jemně omastěte a za mírně vyšší střední teploty v ní z obou stran dozlatova opečte menší lívanečky. Během přípravy občas směs v míse promíchejte (aby se vejce se škrobem neusazovaly u dna) a podle potřeby přidejte trošku tuku na pánev.

Cuketové lívanečky chutnají nejlépe čerstvě připravené. Lze je ale podávat i za studena, proto skvěle poslouží jako pohoštění pro hosty, chuťovka nebo jídlo zabalené s sebou na cesty. Zakryté a uložené v lednici vydrží několik dní.

Mrkev můžete zcela vynechat, nebo ji naopak nahradit či doplnit například houbami, jarní cibulkou, pažitkou atd. Pro pikantní chuť lze přidat trošku nadrobno nakrájené zelené chilli papričky.



Korejci na přípravu těchto lívanečků většinou používají kupovanou předpřipravenou směs mouky, která je ochucená sušenou cibulí a česnekem. Nebojte se proto obě suroviny také přidat.

Volitelně můžete lívanečky doplnit tradičním dipem, připraveným ze sójové omáčky, vody a rýžového octa (případně i špetky chilli, sezamového oleje a semínek).

LOSOSOVO-CUKETOVÉ NUGETY



PŘÍPRAVA
30 MIN



MNOŽSTVÍ
3 PORCE



ENERGIE
470 kcal / 1960 kJ



MAKROŽIVINY
4 g S | 31 g T | 39 g B

SUROVINY

- čerstvý losos (bez kostí a kůže) 500 g
- cuketa 250 g
- šalotka 25 g
- mandlová mouka (neodtučněná) 50 g
- mletý římský kmín ½ lžičky
- uzená nebo sladká paprika 1 lžička
- sůl a pepř

Polovinu lososa nakrájejte na větší kostky a pak rozmixujte v elektrickém sekáčku (food procesoru). Stačí jen několik krátkých pulzů. Neměla by vzniknout vyloženě řídká kaše.

Druhou polovinu lososa nakrájejte na drobouneké kostičky (menší než 5 mm).

Neoloupanou cuketu nastrouhejte najemno, osolte, promíchejte a nechte chvíli odpočinout. Pak z ní pomocí bavlněné utěrky vymačkejte co nejvíce tekutiny.

Smíchejte rozmixovaného a nakrájeného lososa, vymačkanou cuketu, drobounce nakrájenou šalotku, sůl a pepř.

Z „těsta“ vytvořte koulením v dlaních 20 menších kuliček, a ty obalte ve směsi mandlové mouky, koření a špetky soli.

Nugetky vyskládejte na plech vyložený pečicím papírem a dejte péct na cca 20 minut do trouby vyhřáté na 200 °C.

Hotové lososové nugety podávejte například se zeleninovým salátem, kaší či pečenou zeleninou a k tomu připravte nějaký dobrý dip - ochucenou majonézu, rozmačkané avokádo, ochucenou zakysanou smetanu, jogurt s bylinkami atd.

Nugetky chutnají nejlépe čerstvě upečené. Pochutnáte si na nich ale i zastudena. Proto se hodí také jídlo zabalené s sebou na cesty nebo pohoštění pro hosty. Uložené v lednici vydrží několik dní, lze je i zamrazit.



Do lososovo-cuketové směsi můžete přidat i utřený česnek a oblíbené bylinky. Skvěle se bude hodit petrželka, pažitka, koriandr, ale třeba i kopr.

Nugetky lze připravit i z jiných druhů čerstvých ryb, například tresky.

PARMAZÁNOVÉ HRANOLKY Z CUKETY A LILKU



PŘÍPRAVA
40 MIN



MNOŽSTVÍ
3 PORCE



ENERGIE
510 kcal / 2150 kJ



MAKROŽIVINY
14 g S | 39 g T | 25 g B

SUROVINY

PARMAZÁNOVÉ HRANOLKY

- lilek 300 g
- cuketa 300 g
- bílek 2 ks
- voda 1 lžíce
- strouhaný parmazán 100 g
- mandlová mouka (neodtučněná) 50 g
- sušená šunka (volitelně) 50 g

JOGURTOVÝ DIP

- stroužek česneku 2 ks
- tučný bílý jogurt 150 g
- majonéza 50 g
- citrónová šťáva 1 lžička
- oblíbené čerstvé bylinky (petrželka, libeček, pažitka, máta atd.) 1 hrst
- sůl a pepř

PARMAZÁNOVÉ HRANOLKY

Neoloupaný lilek nakrájejte na kolečka silná přibližně 1,5 cm. Ta pak na podlouhlé hranolky. Obdobně připravte i cuketu. V polovině ji přeřízněte a pak nakrájejte po délce na osminky.

Bílky rozšlehejte se studenou vodou.

Smíchejte parmazán, mandlovou mouku a volitelně i drobounce nakrájenou sušenou šunku.

Připravené zeleninové hranolky namočte do našlehaných bílků a pak obalte v parmazánové směsi. Vyskládejte je na plechy vyložené pečicím papírem, tak aby se navzájem nedotýkaly.

Obalené hranolky vložte do trouby předem vyhřáté na 220 °C a pečte cca 10 minut. Pak je otočte a dopečte dalších 10 minut.

JOGURTOVÝ DIP

Spolu s hranolky dejte péct do trouby i stroužky česneku. Nijak je neloupejte, prostě jen položte na plech.

Po 15–20 minutách pečení nechte česnek mírně zchladnout a pak ho jemně vymáčkněte ze slupky. Tato úprava zjemní jeho chuť, nebude v omáčce tak palčivě výrazný a krásně zesládně.

Upečený česnek rozmačkejte a smíchejte s vychlazeným jogurtem, majonézou, nadrobno nasekanými bylinkami a pár kapkami citrónové šťávy. Dip dochuťte solí a pepřem.

PODÁVÁNÍ

Upečené zeleninové hranolky jemně osolte. Podávejte je teplé, doplněné vychlazeným jogurtovým dipem.

PLNĚNÉ CUKETOVÉ ROLKY



PŘÍPRAVA
60 MIN



MNOŽSTVÍ
2 PORCE



ENERGIE
490 kcal / 2050 kJ



MAKROŽIVINY
15 g S | 31 g T | 35 g B

SUROVINY

- cuketa 600 g
- strouhaný sýr (gouda, čedar aj.) 120 g
- vejce 1 ks
- olivový olej 1 lžice
- cibule 60 g
- paprika 60 g
- stroužek česneku 1 ks
- mletý římský kmín ½ lžičky
- uzená paprika ½ lžičky
- rajčatový protlak 30 g
- rajčata 80 g
- předem uvařené nebo upečené kuřecí maso 120 g
- sůl a pepř



VIDEO RECEPT

Oloupané cukety nastrouhte, osolte a nechte pár minut odpočinout. Pak co nejvíce vymačkejte v bavlněné utěrce. Mělo by zůstat maximálně 300 g suší drti.

Smíchejte ji s 50 g nastrouhaného sýru a vejcem. Pro jemnější konzistenci ještě vše společně rozmixujte dohladka.

Směs rozetřete do tenké placky na plech vyložený pečicím papírem a vložte do trouby předem vyhřáté na 180 °C. Pečte dozlatova 20-25 minut.

V pánvi na olivovém oleji nechte zesklivatět nadrobno nakrájenou cibuli. Přidejte na malé kostičky nakrájenou papriku a po pár minutách rozdrčený česnek a koření. Nechte rozvonět. Do směsi vmíchejte rajčatový protlak a krátce orestujte. Do pánve přidejte rajčata. Ta můžete nahrubo nastroumat (slupku vyhodte) anebo oloupaná nakrájet na malé kostičky. Chvilu vše povařte a pak vmíchejte nadrobno nakrájené kuřecí maso. Pomocí vařečky ho co nejlépe rozmělněte. Směs osolte a opepřete podle chuti.

Upečený cuketový plát vyjměte z trouby, otočte pečicím papírem nahoru a ten z něj opatrně sloupněte. Placku po délce překrojte napůl. Na vzniklé pláty rozetřete masovou směs tak, že jeden jejich okraj necháte po délce prázdný, a na volné místo nasypte 40 g nastrouhaného sýru.

Potřené placky smotejte do pevných ruliček směrem od masové směsi k nasypanému sýru. Každou ruličku překrojte na 3 díly a posypte zbytkem strouhaného sýru. Vložte je do trouby vyhřáté na 200 °C a pečte přibližně 10 minut dozlatova.

Upečené rolky podávejte samotné, nebo s nějakým oblíbeným dipem. Chutnají skvěle i studené, proto se hodí i jako jídlo zabalené s sebou na cesty.

POMAZÁNKA Z PEČENÉ ZELENINY



PŘÍPRAVA
120 MIN



MNOŽSTVÍ
4 PORCE



ENERGIE
250 kcal / 1040 kJ



MAKROŽIVINY
15 g S | 18 g T | 5 g B

SUROVINY

- lilek 450 g
- cibule 120 g
- stroužek česneku 8 ks
- cuketa 350 g
- paprika 200 g
- rajčata 500 g
- olivový olej 5 lžic
- chilli papričky,
koření nebo vločky
(podle chuti)
- sůl a pepř

Lilek, cibuli a česnek oloupejte. Cuketu, papriku (zbavenou semínkem) a rajčata omyjte.

Veškerou zeleninu nakrájejte na menší kostičky, česnek na plátky.

Vše nasypete do větší pečicí nádoby. Zelenina by měla ležet v jedné vrstvě, aby se pekla a ne dusila ve vlastní šťávě.

Přimíchejte olivový olej a nezakryté dejte péct na 45 minut do trouby vyhřáté na 200 °C. Zeleninu občas promíchejte.

Upečenou zeleninu nahrubo rozmixujte, dochut'te solí, pepřem a podle chuti i chilli.

Dejte vychladit do lednice.

Podávejte jako pikantní pomazánku na oblíbeném pečivu, jako dip ke grilovanému masu, nebo zapečte se strouhaným sýrem na topince. Jemněji rozmixovaná a teplá bude chutnat skvěle také jako omáčka k nudlím (třeba i cuketovým). Pokud ji po rozmixování ještě propasírujte přes jemné síto a naředíte vývarem a smetanou, můžete ji podávat jako polévku.

Upečená zeleninová směs uložená v lednici vydrží několik dní, lze ji i zavařit a zamrazit.

SKOTSKÁ KŘEPELČÍ VEJCE S LOSOSEM



PŘÍPRAVA
40 MIN



MNOŽSTVÍ
3 PORCE



ENERGIE
330 kcal / 1390 kJ



MAKROŽIVINY
4 g S | 22 g T | 28 g B

SUROVINY

- křepelčí vejce 9 ks
- cuketa 400 g
- losos 300 g
- mandlová mouka (neodtučněná) 30 g
- sladká paprika ½ lžičky
- mletá kurkuma 1 špetka
- olivový olej (podle potřeby)
- sůl a pepř

Vajíčka uvařte natvrdo (3 minuty po vložení do vroucí vody).

Oloupané cukety zbavte případného středu s výraznými semínky, nakrájejte na kostky a rozmixujte v elektrickém sekáčku. Směs nalijte do síta vystlaného bavlněnou utěrkou, nechte pár minut vykapat a pak co nejvíce vymačkejte. Mělo by zůstat cca 140 g sušší hmoty.

V elektrickém sekáčku několika krátkými pulsy rozdrťte očištěného lososa (případně ho nasekejte nožem) a smíchejte s vymačkanou cuketou, solí a pepřem.

Na větší kuchyňské prkénko nebo plochý talíř nasypejte směs mandlové mouky, sladké papriky, mleté kurkumy, soli a pepře.

Jemně si omastěte ruce olivovým olejem. Z lososové směsi vždy odeberte přibližně 50 g, vytvořte v dlani placku, do středu položte oloupané křepelčí vejce a zabalte.

Kuličky obalte v ochucené mandlové mouce a vyskládejte na plech vyložený pečicím papírem. Pracujte opatrně, kuličky budou hodně křehké, ale pečením se zpevní. Vložte je do trouby předem vyhřáté na 200 °C a pečte přibližně 15 minut.

Skotská vejce podávejte s oblíbeným dipem a čerstvou zeleninou, případně se zeleninovou kaší (například hráškovou).

Místo lososa lze použít i jiné druhy ryb (například tresku, tilápii, sumečka), případně cuketu smíchat s najemno umletým vepřovým či drůbežím masem.



Křepelčí vejce můžete nahradit i klasickými. Místo 3 kuliček na 1 porci pak udělejte jednu velkou. Variantou je i úplně vynechání vajec a příprava menších neplněných kuliček.

Skotská vejce chutnají dobře teplá i studená, proto se hodí jako jídlo zabalené s sebou na cesty nebo jako pohoštění pro hosty.

SMAŽENÁ CUKETOVÁ KOLEČKA



PŘÍPRAVA
30 MIN



MNOŽSTVÍ
3 PORCE



ENERGIE
320 kcal / 1330 kJ



MAKROŽIVINY
25 g S | 21 g T | 7 g B

SUROVINY

- cuketa 600 g
- bramborový nebo tapiokový škrob 75 g
- vejce 2 ks
- lehký olivový olej, sádlo nebo ghee 50 g
- sůl a pepř

Při obalování pracujte rychle. Plátky cuket by neměly dlouho ležet ve škrobu a ani ve vejcích.

Tento recept pochází z korejské kuchyně. Jmenuje se Hobak Jeon (호박전) a jedná se o velmi oblíbenou přílohu a také street food. Často se podává s chuťově výrazným dipem ze sójové omáčky, rýžového octa a sezamových semínek. Lze ho volitelně jemně osladit a také doplnit pár kapkami sezamového oleje a drobně nakrájenou cibulkou.



Mladé neoloupané cukety nakrájejte na kolečka silná cca 5 mm. Rozprostřete je na rovnou plochu a jemně poprašte solí. Nechte 2-3 minuty odpočinout, otočte a opakujte i z druhé strany.

Vypocené plátky cuket zlehka otřete papírovým ubrouskem. Nemusíte být extra pečliví, stačí setřít většinu vysrážené vlhkosti a případnou přebytečnou sůl.

Bramborový nebo tapiokový škrob nasypejte do přiměřeně velkého sáčku.

Vejce rozšlehejte v hlubokém talíři s troškou soli a pepře.

Rozehřejte velkou pánev na střední teplotu (5.-6. stupeň z devíti) a přidejte část tuku. Stačí jen trošku, aby bylo dno pokryté, ale ne ve vysoké vrstvě.

Pracovní plochu si uspořádejte tak, abyste měli v jedné linii sáček se škrobem, talíř s vejci a hned vedle něj pánev.

Do sáčku se škrobem přidejte část cuketových plátků a protřeste. Vytahujte postupně jednotlivá kolečka a vždy oklepejte přebytečný škrob.

Namočte je do vajec a hned přendejte do rozehřátého tuku.

Cuketové plátky opečte dozlatova (z každé strany 1-2 minuty) a přendejte na talíř vyložený papírovým ubrouskem, který odsaje přebytečný tuk.

Do pánve podle potřeby přidejte opět trošku tuku a opečte v něm další cuketová kolečka.

Usmaženou cuketu podávejte teplou (ideálně co nejdříve po vyjmutí z pánve) a na stole doplňte oblíbeným dipem.

TUŇÁKOVÉ PLACIČKY

PŘÍPRAVA
45 MINMNOŽSTVÍ
3 PORCEENERGIE
410 kcal / 1720 kJMAKROŽIVINY
7 g S | 30 g T | 29 g B

SUROVINY

- tuňák ve vlastní šťávě 320 g
- cuketa 750 g
- lahůdková cibulka 30 g
- citrónová šťáva 2 lžičky
- vejce 2 ks
- majonéza 90 g
- chilli omáčka sriracha 15 g
- sůl a pepř

Tuňáka nasypte do síta, nechte vykapat a pak co nejvíce vymačkejte od přebytečné tekutiny. Z 320 g konzervovaného tuňáka by mělo zůstat přibližně 200 g suché drti.

Cukety oloupejte a nastrouhejte najemno, nebo v elektrickém sekáčku (food procesoru) rozdrťte na drobná zrníčka. Cuketovou směs výrazněji osolte, nalijte do síta vyloženého bavlněnou utěrkou a nechte chvíli odstát. Pak ji co nejlépe vymačkejte. Čím více tekutiny vyteče, tím lépe. Mělo by zůstat přibližně 300 g sušší hmoty.

Vymačkaného tuňáka a cuketu smíchejte s nadrobno nakrájenou lahůdkovou cibulkou, citrónovou šťávou, vejci a mletým pepřem. Z rybí směsi vytvořte na plechu vyloženém pečicím papírem menší placičky (přibližně 50 g na jednu).

Vložte je do trouby předem vyhřáté na 190 °C a pečte 15 minut. Pak je na plechu otočte a pečte dalších cca 10 minut.

Majonézu smíchejte s chilli omáčkou sriracha (případně špetkou chilli koření nebo vloček) a podávejte s upečenými tuňákovými placičkami.

Placičky chutnají skvěle nejen čerstvě upečené, ale i zastudena. Proto se hodí také jídlo zabalené s sebou na cesty nebo jako součást pohoštění pro hosty. Uložené v lednici vydrží několik dní.

Místo tuňáka lze použít i krátce rozmletého čerstvého lososa (bez kostí a kůže), případně konzervované sardinky (zbavené oleje a rozmačkané).



Pokud bude tuňáková směs příliš tekutá, lze ji případně mírně zahustit najemno rozemletými slunečnicovými nebo sezamovými semínky či mandlovou moukou.

Místo placiček můžete ze směsi připravit kuličky a před vložením do trouby je obalit v rozemletých oříškách a nadrobno nasekaných bylinkách.

CUKETOVÉ MAKOVNÍKY



PŘÍPRAVA
90 MIN



MNOŽSTVÍ
6 PORCÍ



ENERGIE
260 kcal / 1090 kJ



MAKROŽIVINY
4 g S | 23 g T | 9 g B

SUROVINY

- | | |
|-------------------------------------|----------|
| • máslo | 40 g |
| • cuketa | 200 g |
| • vejce | 2 ks |
| • sladidlo podle stravovacího stylu | 50 g |
| • mandlová mouka (neodtučněná) | 100 g |
| • mletý mák | 75 g |
| • prášek do pečiva | 5 g |
| • smetanový krémový sýr | 40 g |
| • vanilkový extrakt | ½ lžičky |

Vyndejte z lednice máslo a nechte stranou povolit.

Oloupanou cuketu nakrájejte na menší kostky a rozmixujte dohladka s vejci a 40 g sladidla. Nepospíchejte, dejte tomu čas, ať je směs co nejvíce nadýchaná.

Smíchejte mandlovou mouku, mletý mák a prášek do pečiva. Směs přisypte k cuketě a jemně ručně vypracujte do řídkého těsta.

Těsto nalijte do silikonových muffinových formiček a dejte péct na 25-30 minut do trouby předem vyhřáté na 180 °C.

Rozměkklé máslo pečlivě smíchejte se smetanovým sýrem, 10 g sladidla a vanilkovým extraktem. Vypracujte do dokonale hladkého krému a dejte vychladit do lednice.

Upečené dortíky nechte vychladnout a pak vyjměte z formiček.

Ozdobte je vychlazeným krémem a podávejte.

Makovníky uložené v lednici vydrží několik dní.



Pokud nemáte k dispozici vhodné formičky na muffiny, můžete těsto nalít do koláčové formy nebo na plech vyložený pečicím papírem. Dobu pečení pak upravte podle potřeby.

CUKETOVÝ PERNÍK



PŘÍPRAVA
45 MIN



MNOŽSTVÍ
6 PORCÍ



ENERGIE
240 kcal / 990 kJ



MAKROŽIVINY
6 g S | 19 g T | 10 g B

SUROVINY

• cuketa	200 g
• vejce	2 ks
• sladidlo podle stravovacího stylu	40 g
• hořké kakao	20 g
• mandlová mouka (neodtučněná)	170 g
• prášek do pečiva	6 g
• hřebíček	6 ks
• hvězdička badyánu	1 ks
• mletá skořice	5 g
• sušený zázvor	3 g
• citrónová šťáva	15 g
• smetana ke šlehání nebo kokosové mléko	30 g
• vysokoprocenní hořká čokoláda	10 g

Omytou cuketu (bez nutnosti loupání) nakrájejte na menší kostky. Přidejte k ní vejce, zvolené sladidlo, hořké kakao, mandlovou mouku, prášek do pečiva, nejmenno umletý hřebíček a badyán (skvěle poslouží například elektrický mlýnek na kávu), skořici, sušený zázvor a citrónovou šťávu. Vše důkladně rozmixujte do hladké směsi.

Ridší těsto nalijte do formy (cca 18 × 28 cm) vyložené pečicím papírem.

Vložte do trouby vyhřáté na 180 °C a pečte 20–25 minut. Ke konci míru propečení zkontrolujte pomocí špejle, kterou byste po zabodnutí do těsta měli vytáhnout suchou.

Upečený perník vyjměte z formy, nechte vychladnout a pak odstraňte pečicí papír.

V malé pánvi při nízké teplotě nebo v mikrovlnné troubě prohřejte smetanu či kokosové mléko a rozpustěte čokoládu. Důkladně rozmíchejte.

Čokoládovou polevou pokapejte vychladnutý perník a nechte alespoň částečně ztuhnout. Pak nakrájejte na dílky a podávejte.

Perník uchovávejte zakrytý a v chladu, kde vydrží několik dní. Lze ho i zamrazit.

Směs mletého hřebíčku, badyánu, skořice a zázvoru lze nahradit perníkovým kořením.



Místo cukety můžete použít i jinou zeleninu – třeba dýni, batáty nebo červenou řepu.

Pro chuťově nejlepší výsledek je ideální nepražené přírodní kakao. Pokud máte k dispozici pouze kakao holandského typu, dejte ho méně - má příliš intenzivní hořko-kyselou chuť.

MAKOVÉ ŘEZY S CITRÓNOVOU POLEVOU



PŘÍPRAVA
180 MIN



MNOŽSTVÍ
8 PORCÍ



ENERGIE
240 kcal / 1020 kJ



MAKROŽIVINY
6 g S | 21 g T | 8 g B

SUROVINY

TĚSTO

- | | |
|-------------------------------------|-------|
| • cuketa | 200 g |
| • vejce | 2 ks |
| • sladidlo podle stravovacího stylu | 60 g |
| • mandlová mouka (neodtučněná) | 100 g |
| • mletý mák | 75 g |
| • prášek do pečiva | 4 g |

KRÉM

- | | |
|-------------------------------------|------|
| • kešu | 50 g |
| • kokosové máslo | 50 g |
| • kokosové mléko | 50 g |
| • kokosový olej | 10 g |
| • citrónová šťáva | 15 g |
| • sladidlo podle stravovacího stylu | 10 g |

OZDOBNÍ

- | | |
|------------------------------|----------|
| • nastrouhaná citrónová kůra | 1 lžička |
|------------------------------|----------|

PŘÍPRAVA

Nejdříve alespoň na 2 hodiny (maximálně na 8) namočte kešu potřebné na polevu. Zalijte je vlažnou vodou, nechte odstát v pokojové teplotě, pak slijte a důkladně propláchněte.

TĚSTO

Pomocí ponorného mixéru nebo v elektrickém sekáčku rozmixujte na malé kostky nakrájenou oloupanou cuketu, vejce a zvolené sladidlo. Směs vymixujte do hladké pěny.

V míse smíchejte mandlovou mouku, mák a prášek do pečiva. K sypkým surovinám přilijte našlehanou cuketu s vejci a vše promíchejte do řidšího těsta.

Nalijte ho do pečicí nádoby (cca 18 × 18 cm), kterou jste vyložili pečicím papírem. Vložte do trouby vyhřáté na 180 °C a pečte přibližně 30 minut jemně dozlatova.

KRÉM

Okapané kešu ořechy rozmixujte dohledka s rozpuštěným kokosovým máslem, mlékem a olejem. Podle chuti přidejte citrónovou šťávu a zvolené sladidlo. Dejte na chvíli vychladit do lednice.

OZDOBNÍ

Vychladlý korpus potřete připraveným krémem a nakrájejte na dílky. Kůru z citrónu nastrouhejte najemno a posypte s ní nakrájené řezy, které můžete hned podávat.

Zakryté vydrží v lednici 2–3 dny.

TVAROHOVÝ DORT S OSTRUŽINAMI

PŘÍPRAVA
6 HODINMNOŽSTVÍ
6 PORCÍENERGIE
360 kcal / 1500 kJMAKROŽIVINY
7 g S | 31 g T | 13 g B

SUROVINY

• cuketa	150 g
• máslo	20 g
• vejce	2 ks
• pekany nebo vlašské ořechy	120 g
• hořké kakao	20 g
• sladidlo podle stravovacího stylu	60 g
• prášek do pečiva	5 g
• čerstvé ostružiny	200 g
• čistá želatina	7 g
• smetana ke šlehání	100 g
• měkký tučný tvaroh	400 g
• vanilkový extrakt	1 lžička

Místo cukety můžete použít i dýni nebo červenou řepu a hořké kakao nahradit mletým mákem.



Dort lze připravit i s jiným čerstvým drobným ovocem, například jahodami, malinami, borůvkami nebo rybízem.

Dohladka rozmixujte oloupanou cuketu nakrájenou na kostky, rozdrobené máslo, vejce, ořechy, kakao, 30 g sladidla a prášek do pečiva. Těsto nalijte do dortové formy o průměru cca 18 cm a vložte do trouby vyhřáté na 180 °C. Pečte 20–25 minut.

100 g ostružin rozmačkejte a propasírujte přes sítko. Připravte si 2 malé skleničky. Do jedné dejte 1 lžičku ovocného protlaku, do druhé 2 lžičky. Zbytek rozmačkaných ostružin nechte v misce.

Plátkovou želatinu namočte na pár minut do studené vody. Pak ji vymačkejte od přebytečné tekutiny a rozpustěte v horké smetaně. Používáte-li práškovou želatinu, rozpustěte ji nejdříve v pár lžících zahřáté smetany a pak vmíchejte do zbytku horké smetany.

Polovinu želatinové směsi vmíchejte do propasírovaných ostružin v misce. Přidejte 10 g sladidla a 150 g tvarohu. Hladký krém nalijte na upečený zchladlý korpus. Uložte do mrazničky na 10–15 minut, případně do lednice alespoň na 20 minut.

Druhou polovinu rozpuštěné želatiny smíchejte s 20 g sladidla, vanilkovým extraktem a zbytkem tvarohu. Trošku krému odeberte a vmíchejte do ovocného pyré ve skleničkách. Vzniknou tak dvě různé syté barevné směsi.

Vanilkový tvaroh opatrně přes lžici nalijte na vychlazenou ovocnou vrstvu na dortu. Následně na povrch střídavě kapejte směs ze skleniček – vždy přibližně půl lžičky, pár centimetrů od sebe, v jedné linii. Pak těmito kapkami projedťte špejlí. Vytvoří se ozdobná větvička s dvojbarevnými lístky.

Připravený dort dejte vychladit do lednice alespoň na 4 hodiny. Před podáváním ho vyjměte z formy, ozdobte zbylými čerstvými ostružinami a volitelně i pár lístky máty. Podávejte ho vychlazený, nakrájený na dílky. Uložený v lednici vydrží několik dní. Pro zamrazení se nehodí.

DALŠÍ TIPY NA POUŽITÍ CUKETY

Cuketový „ježek“

Mladé cukety rozkrojte po délce napůl. Na řezu i na straně se slupkou je nakrájejte mělkými zářezy do mřížky (pozor, nedokrajujte, aby se cuketa nerozpadla). V nepřilnavé pánvi rozehejte olivový olej na střední teplotu a opečte v něm dozlatova z obou stran osolené a opepřené cukety. Otočte je až po 3-5 minutách, kdy se na nich vytvoří výrazná zlatavá vrstva. Nakonec do pánve přidejte plátek másla a utřený česnek. Krátce orestujte a hned podávejte. Na stole cuketové „ježky“ doplňte svěžím bylinkovým dipem například z jogurtu či zakysané smetany.

Cuketové „zelí“

Na sádle nebo lehkém olivovém oleji dozlatova orestuje nadrobno nakrájenou a jemně osolenou cibuli (můžete přidat i kostičky slaniny). Přihodte také bobkový list. Až cibule bude mít výrazně karamelově hnědou barvu, vmíchejte nahrubo nastrouhanou cuketu a špetku soli. Za stálého míchání vyvařte tekutinu, kterou cuketa pustí, a zeleninu nechte příjemně změkhnout. Na závěr „zelí“ podle chuti jemně osladte a zakapejte octem. Ještě krátce prohřejte, odstraňte bobkový list a pak už můžete podávat jako klasické dušené zelí.

Cuketová roláda

Cuketu nakrouhejte na tenounká kolečka, jemně osolte, nechte vypotit a důkladně otřete. Vyskládejte je na hlubší plech vyložený pečicím papírem a zalijte vejci rozmíchanými se solí a pepřem. Pečte do ztuhnutí, ale ne vyloženě dozlatova. Plát pokryjte náplní podle volby (například šunkou, pikantní cuketovou směsí, orestovanými houbami, natrhaným uvařeným kuřecím masem atd.) a hojně posypte strouhaným sýrem. Pevně srolujte a dejte zapéct. Podávejte nakrájené na plátky.

Cuketové „lasagne“

Cuketu nakrájejte po délce na tenké plátky, jemně potřete olivovým olejem a upečte do změknutí v troubě vyhřáté na 220 °C. Cuketovými plátky spolu s hustou rajčatovo-masovou směsí a například ricottou nebo rozmixovaným cottage sýrem ve vrstvách naplňte zapékací nádobu. Navrch nasype nastrouhanou tvrdou mozzarellu. Vložte do trouby vyhřáté na 180 °C a pečte cca 30 minut. Pak nechte cca 10 minut odpočinout.

Cuketová mouka

Cukety nakrouhejte na co nejtenčí plátky, vyskládejte do jedné vrstvy a velmi důkladně usušte. Ať už v sušičce potravin, v troubě zapnuté na nízkou teplotu nebo případně na slunci. Plátky musí být opravdu dokonale suché, při doteku se lámat, nikoliv ohýbat. Usušenou cuketu rozemelte na co nejjemnější mouku (ideálně ještě prosejte) a používejte například na zahušťování polévek a omáček. Z 1 kg cukety připravíte cca 50 g mouky.

REJSTŘÍK SUROVIN

avokádo	30, 52, 76
badyán	122
batáty	64
bazalka	26, 28, 30, 32, 34, 40, 42, 54, 62, 82, 98, 100
bílek	10, 108
bobkový list	14, 20, 48, 94
bramborový škrob	36, 116
brambory	16
celer	50
cibule	12, 14, 16, 18, 20, 24, 38, 48, 54, 60, 64, 72, 76, 78, 86, 92, 94, 98, 104, 110, 112
cibule červená	42, 46, 62, 68, 74
cibulka lahůdková	22, 36, 66, 84, 118
citrón	30, 42
citrónová kůra	124
citrónová šťáva	74, 90, 108, 118, 122, 124
cottage sýr	34, 102
cuketa	8-126
curry pasta červená	24, 44
curry pasta zelená	18
čedar	76
česnek	12, 16, 22, 24, 28, 30, 32, 34, 36, 40, 42, 44, 46, 48, 50, 54, 56, 58, 60, 62, 64, 66, 70, 72, 76, 78, 80, 82, 84, 86, 90, 92, 100, 108, 110, 112
česnek sušený	64, 100
čočka	42
čokoláda hořká	76, 122
dýně hokaido	42, 64, 88
dýně máslová	42, 64, 88
dýňová semínka	82
eidam	92
fazole bílé	12, 74
fazolové lusky	20
feta	28, 68

REJSTŘÍK SUROVIN

ghee	18, 22, 24, 44, 46, 60, 72, 80, 104, 116
hořčice dijonská	72
hřebíček	122
chilli koření	36, 58, 60, 62, 84, 114, 118
chilli omáčka sriracha	118
chilli paprička	24, 40, 78, 112
chilli vločky	36, 84, 112, 118
jablečný ocet	14
játra krůtí	58
játra kuřecí	58
jogurt	100, 108
kakao	122, 126
kapary	30, 40, 62
kari koření	38
kedlubna	12, 14, 20, 84
kešu	36, 124
kešu máslo	44
kokosové máslo	124
kokosové mléko	18, 24, 44, 122, 124
kokosový olej	18, 24, 124
kopr	14, 20
koriandr	24, 42, 44, 52, 76
koření pěti vůní	90
křepelčí vejce	114
kurkuma	14, 20, 38, 114
kuřecí prsa	36, 50, 60, 64
kuřecí stehenní plátky	60, 64
kuřecí stehna	46, 48
libeček	108
lilek	28, 32, 50, 62, 86, 108, 112
limetka	24, 44, 52
limetková šťáva	18

REJSTŘÍK SUROVIN

lněná semínka	88, 102
losos	52, 106, 114
majonéza	108, 118
majoránka	80
mák mletý	120, 124
mandlová mouka	56, 106, 108, 114, 120, 122, 124
mandlové máslo	44
máslo	14, 16, 20, 120, 126
máta	24, 42, 82, 100, 108
med	36
mleté krůtí	44
mleté mix	54, 56, 66, 72
mleté vepřové	22, 24, 90
mozzarella (tvrdá)	80, 92, 96
mozzarella (v nálevu)	26, 34, 88
mrkev	12, 54, 84, 104
muškátový oříšek	72
nové koření	48, 72, 94
ocet	20
ocet balzamikový	42, 50, 62
ocet jablečný	68, 82, 84
ocet rýžový	36, 84
ocet vinný	68, 74, 82, 94
olivový olej	12, 16, 18, 22, 26, 28, 30, 32, 34, 40, 42, 46, 48, 50, 54, 58, 60, 62, 64, 66, 68, 70, 74, 76, 78, 82, 86, 94, 100, 102, 110, 112, 114, 116
olivový olej lehký	94, 104
olivý	46, 62, 68, 98
oregáno	76
ostružiny	126
paprika	36, 42, 44, 46, 50, 58, 60, 64, 66, 70, 76, 78, 110, 112
parmazán	32, 34, 80, 96, 100, 102, 108
pažitka	100, 110

REJSTŘÍK SUROVIN

pekanové ořechy	126
petrželka	28, 30, 40, 42, 62, 72, 82, 92, 100, 108
piniová semínka	26, 82
polníček	74
pórek	44
prášek do pečiva	96, 120, 122, 124, 126
psyllium	98
rajčata	12, 24, 86, 110, 112
rajčata cherry	26, 28, 32, 42, 50, 52, 62, 74, 92
rajčata loupaná	34, 54, 70, 76
rajčata sušená	40, 82, 98
rajčatový protlak	32, 44, 50, 54, 58, 60, 62, 64, 78, 110
ricotta	32, 34
rozmarýn	46, 58
rukola	74
rybí omáčka	18, 84
ředkev	84
římský kmín	52, 70, 76, 106, 110
sádlo	22, 60, 80, 90, 104, 116
salát listový	42
sezamová semínka	84, 90, 104
sezamový olej	36, 84, 90
skořice mletá	58, 122
sladidlo	120, 122, 124, 126
sladká paprika	48, 56, 58, 64, 78, 106, 114
slanina	10, 20, 38, 80, 98
slunečnicová semínka	26, 82
slunečnicové máslo	44
slunečnicový olej	94
smetana ke šlehání	20, 38, 48, 72, 122, 126
smetana zakysaná	14, 20, 76, 100, 102
smetanový krémový sýr	16, 76, 120

REJSTŘÍK SUROVIN

sójová omáčka	36, 38, 60, 72, 78, 90
strouhaný sýr	10, 64, 78, 102, 110
sušená šunka	8, 82, 108
sušené bylinky	56
šalotka	52, 90, 106
špek	98
tapiokový škrob	104, 116
treska	70
tuňák čerstvý	74
tuňák konzervovaný	30, 40, 62, 118
tvaroh tučný měkký	126
tymián	12, 42, 46, 50, 86
upečené kuřecí maso	76, 110
uvařené kuřecí maso	76, 110
uzená paprika	52, 70, 76, 78, 106, 110
vanilkový extrakt	120, 126
vejce	8, 10, 14, 20, 24, 32, 56, 64, 72, 80, 88, 90, 96, 98, 102, 104, 110, 116, 118, 120, 122, 124, 126
vlašské ořechy	126
vývar	12, 14, 16, 18, 44, 72
zázvor čerstvý	84, 90
zázvor sušený	36, 122
žampiony	38, 66
želatina	126
žloutek	10