



Bezlepková kuchařka

Kamila Krajčiková
nejen pro babičky





Bezlepková kuchařka

Kamila Krajčíková

nejen pro babičky

Upozornění pro čtenáře a uživatele této knihy

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

Automatizovaná analýza textů nebo dat ve smyslu čl. 4 směrnice 2019/790/EU a použití této knihy k trénování AI jsou bez souhlasu nositele práv zakázány.

Kamila Krajčíková

BEZLEPKOVÁ KUCHAŘKA NEJEN PRO BABIČKY

Odborná poradkyně:

MUDr. Pavla Hromádková

© Grada Publishing, a.s., 2024

Cover Design © Grada Publishing, a.s., 2024

Vydala Grada Publishing, a.s.

U Průhonu 22, Praha 7

jako svou 9727. publikaci

Odpovědná redaktorka Mgr. Helena Vorlová

Sazba a zlom Josef Lutka

Foto Kamila Krajčíková, fotografie na stranách 54 a 56 Patrik Hácha

Počet stran 72

Praha 2024

Vytiskla D.R.J. TISKÁRNA RESL, s.r.o., Náchod

***Autorka a nakladatelství děkují společnosti JIZERSKÉ PEKÁRNY spol. s r.o.
za podporu, která umožnila vydání publikace.***

ISBN 978-80-271-7528-4 (pdf)

ISBN 978-80-271-5306-0 (print)

Obsah

Úvod	6
CELIAKIE	8
Poděkování	9
Snídaně	10
Obědy	16
Mlsáme s babičkou	25
Večere	35
Výlety	41
Oslavy	46
Svatba	54
Vánoce	63
Závěr	67
Abecední seznam jídel	68

Úvod

Knížku jsem věnovala všem babičkám, ale budu moc ráda, jestli si v ní najde i někdo jiný nějaký ten recept. Babička je přece jedno z nejhezčích slov, co znám. Chci si s vnoučaty hrát a mazlit je. Proto jsou recepty převážně jednoduché, rychlé, aby zbyl čas na hraní si s dětmi, pexeso a pohádky před spaním.

Vaše Kamila K.

Kvalita a inovace, to je naše tradice...



www.jipek.cz



jizerské pekárny



odbyt@jipek.cz



+420 487 820 430

CELIAKIE

Bezlepková dieta se stává stále populárnějším tématem naší doby.

Vyšetření na celiakii se stalo téměř běžnou součástí vyšetření při různých obtížích a je také daleko dostupnější a snazší. Dříve se na celiakii myslelo hlavně u dětí, které bolelo břicho nebo které měly zažívací potíže. V současné době se spektrum příznaků tohoto onemocnění velmi změnilo. Hlavním důvodem vyšetření bývá u dětí neprospívání, porucha růstu, chudokrevnost. Ale stalo se i běžnou součástí alergologického vyšetření, např. při alergické rýmě nebo astmatu. Na celiakii bychom měli myslet i při onemocnění zubů a dásní, psychických potížích, např. poruchy příjmu potravy mohou skrývat celiakii a také svalové slabosti, hlavně hypotonie břišního svalstva. Ke stanovení diagnózy celiakie u dětí velmi často stačí jen krevní odběr, který je dostupný u každého praktického lékaře. Pokud se splní kritéria, nemusí se většinou již dělat biopsie střevní sliznice. Diagnózu stanovuje gastroenterolog a terapií je celoživotní bezlepková dieta. Vhodná je i substituce vitaminů a minerálů, hlavně vitaminu D.

MUDr. Pavla Hromádková

Poděkování

Poděkování patří hlavně mému manželovi za podporu a trpělivost. Dále chci poděkovat MUDr. Miroslavu Lomíčkovi ze zdravotnické redakce nakladatelství Grada Publishing, a.s. za podporu další kuchařku vydat. Poděkování patří rovněž MUDr. Pavle Hromádkové za odbornou pomoc a konzultace, Jizerským pekárnám za finanční pomoc při vydání knihy.

Snídaně



Je víkend a máte hlídat? Takže, vstává se v 6 hodin. Holt děti neberou v potaz, že je sobota. A taky hrozí, že ranní kávačka nebude v klidu. Ale když si vše večer přichystáte, pokud to je možné, máte vyhráno.

Rýžová kaše

Ingredience

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

Postup

Veškeré ingredience dáme do hrnce a na mírném ohni vaříme doměkka. Asi tak 45 minut.

Podáváme posypané skořicí, kakaem nebo s čerstvým ovocem.

Jáhlová kaše

Ingredience

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

Postup

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

Pohanková kaše

Ingredience

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

Postup

Pohanku dáme do hrnce s mlékem, osolíme a na mírném ohni vaříme do měkka. Zdobíme dle chuti skořicí, kakaem, ovocem, hrozkami.

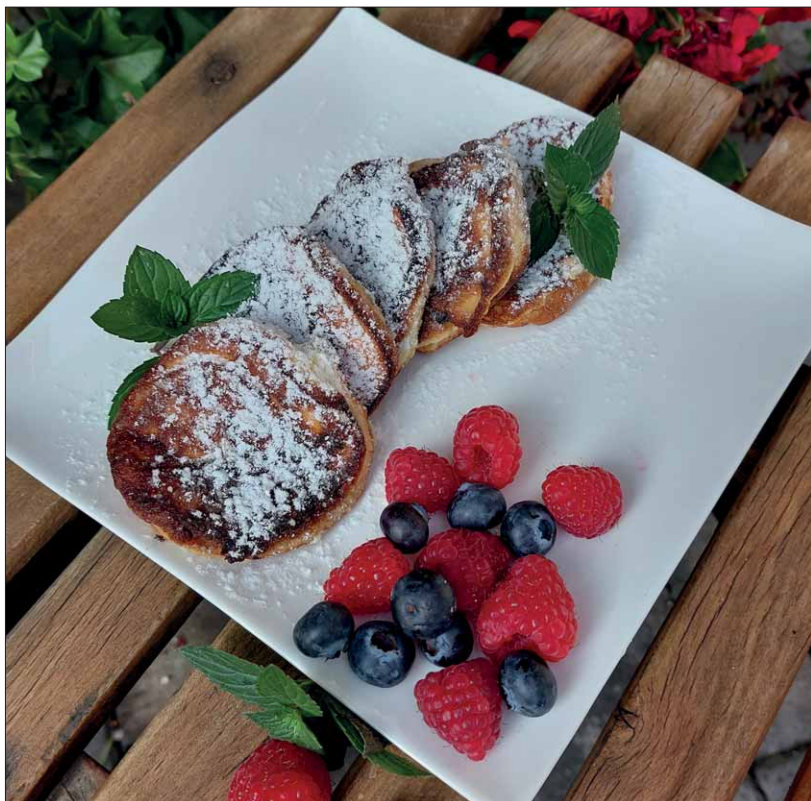
Palačinky

Ingredience

200 ml mléka
1 vejce
1 lžíce cukru
2 lžíce mouky Jizerka

Postup

Do misky dáme mléko a ostatní ingredience, pořádně prošleháme. Pánvičku na malé lívanečky pořádně promastíme a usmažíme malé palačinky. Podáváme s ovocem nebo marmeládou.



Lívanečky

Ingredience

250 ml mléka
špetka soli
1 žloutek
1 vařený brambor
100 g mouky Jizerka
2 dg kvasnic
1 lžice cukru

Postup

Kvasnice rozdrobíme do hrnečku, zalijeme do půlky vlažným mlékem a necháme vykynout. Do misky dáme mouku, sůl, nastrouhaný vařený brambor, cukr, žloutek. Nalijeme kvásek a zbytek mléka. Těsto pořádně promícháme a necháme asi tak 1 hodinu v teple kynout. Na pánevku pro lívanečky rozpálíme trochu oleje a usmažíme malé lívanečky. Můžeme podávat s ovocem, povidly, nebo jenom posypané skořicovým cukrem.

Řepové vafle

Ingredience

300 g mouky Jizerka
100 g cukru
1 větší uvařená červená řepa
1 banán
2 lžíce oleje
2 lžíce bílého jogurtu
5 lžic vlažné vody
½ bezlepkového prášku do pečiva
špetka soli
4 vejce



Postup

V misce rozmixujeme řepu, banán, vejce, olej, jogurt a vodu. Ve druhé misce zamícháme mouku, cukr, prášek do pečiva. Do misky s řepou přidáme sypkou směs a zlehka vše pořádně promixujeme.

Dáme na chvílku odležet. Na pánvičku si dáme olej a můžeme smažit, nebo těsto můžeme použít na vafle do vaflovače. Zdobíme tvarohem a ovocem.

Banánový chléb

Ingredience

3 větší banány
150 g másla
100 g cukru
1 bílý jogurt
270 g mouky Jizerka
1 bezlepkový prášek do pečiva
2 vejce
skořicový cukr, špetka soli, nasekané oříšky nebo mandle

Postup

V misce vyšleháme banány, jogurt, vejce a rozpuštěné máslo. Do větší misky dáme mouku, cukr, prášek do pečiva. Přilijeme rozmixované banány, pořádně vše vyšleháme. Přidáme nasekané ořechy nebo mandle. Dáme do formy na chleba. Pečeme na 170 °C asi tak 45 minut.





Malé dalamánky

Ingredience

400 g mouky Jizerky
100 g cukru krystal
120 g másla
250 g tvarohu
150 ml mléka
2 vejce
1 bezlepkový prášek do pečiva
hrozinky, nasekané mandle

Postup

Na vál dáme mouku, cukr a nakrájený tuk pokojové teploty. Přidáme vajíčko, tvaroh, prášek do pečiva, hrozinky a nasekané mandle. Těsto pořádně vypracujeme. Na plach dáme pečící papír. Z těsta vytváříme malé dalamánky, které potřeme rozkvedlaným vajíčkem a posypeme nasekanými mandlemi. Pečeme na 160 °C asi tak 30 minut.

Loupáky

Ingredience

500 g mouky Jizerky
50 g cukru krystal
50 g másla
1 vejce
1 kostka droždí
250 ml mléka



Postup

Uděláme kvásek, droždí rozdrobíme s trochou cukru a zalijeme do půlky hrnku vlažným mlékem. Necháme vyknout.

Do mísy dáme mouku, rozehráté máslo, zbytek cukru, vejce a vykynutý kvásek, přidáme zbytek mléka. Těsto pořádně vypracujeme a necháme asi tak 1 hodinu kynout. Na plech dáme pečicí papír a vypracujeme malé loupáky. Můžeme posypat mákem a pečeme 45 minut na 170 °C.

Bagety

Ingredience

1 směs na bezlepkový bílý chleba – Jizerské pekárny

2 lžíce směsi na bezlepkový chleba Nature Promise

500 ml vlažné vody

1 sušené droždí

Postup

Do pekárny dáme vlažnou vodu, směs na chleba a sušené droždí. Zapneme na program těsto. Po vykynutí dáme těsto na vál. Přidáme trochu mouky Jizerky a vypracujeme tři stejné válečky. Dáme do formy na bagety. Potřeme trochou tuku, nožem uděláme menší podélné řezy, posypeme kmínem a hrubou solí. Pečeme 30 minut na 240 °C. Odstraníme víko a dopečeme dozlatova cca 5 minut. Formu mohou jen doporučit, jsou z ní super bagety.



Chléb

Ingredience

1 směs na bílý bezlepkový chleba

2 lžíce směsi na bezlepkový chleba Nature Promise

500 ml vlažné vody

1 sušené droždí

Postup

Do pekárny dáme vlažnou vodu, nasympeme směs a sušené droždí. Zapneme na program těsto. Po vykynutí dáme těsto na vál. Přidáme trochu mouky Jizerky a vypracujeme bochánek. Dáme do formy na chleba. Potřeme tukem, napříč trochu prořízneme. Posypeme hrubou solí a kmínem. Dáme do trouby. Pečeme 45 minut na 250 °C. Odkryjeme a dopečeme ještě 10 minut. Chleba můžeme použít dle chuti, to samé i přísady jako třeba slunečnicová semínka.



Obědy



Ukažte mi dítě, které nemá rádo špagety, bramborovou kaši, rybí prsty. Všechno se dá vyřešit. Stojí to sice trochu námahy, ale za ten dětský úsměv to přece stojí.

Špagety

Ingredience

200 g bezlepkových těstovin

100 g mletého masa

1 cibulka, česnek, oregano, sůl, rajčata, bazalka, sýr

Postup

Špagety uvaříme v osolené vodě. Zatím si připravíme masovou směs. Cibulku oloupeme a najemno nakrájíme. Na pánviče rozehřejeme trochu tuku a cibulku dozlatova osmahneme. Přidáme maso, které okořeníme. Rajčata najemno nakrájíme a přidáme k masu. Vše povaríme. Podáváme posypané sýrem a s čerstvou bazalkou.

Lasagne

Ingredience těsto

300 g mouky Jizerky

3 vejce

3 lžíce oleje

špetka soli

3 lžíce perlivé vody

Náplň

100 g mletého hovězího masa

100 g mletého vepřového masa

1 mrkev, 1 cibulka

olivový olej

sůl, oregano, česnek, sušená rajčata

rajčatový protlak

sýr



Postup

Na pánvičku dáme olej a rozehejeme, lehce orestujeme nadrobno nakrájenou zeleninu, přidáme maso a koření. Zlehka osmahneme. Přidáme rajčatový protlak a nadrobno nakrájená sušená rajčata. Lehce povaříme.

Postup lasagne

Mouku dáme na vál, přidáme vejce olej, sůl a vodu. Vypracujeme těsto a necháme 30 minut odležet. Vyválíme slabší plátky, rádélkem uděláme čtverce – dle zapékačské misky. Misku na lasagne vymažeme olejem a položíme plát lasagni. Dáme omáčku a posypeme sýrem. Položíme další plát a opakujeme. Nakonec vše posypeme sýrem a dáme zapéct asi tak na 40 minut 180 °C. Omáčku si připravíme dle chuti.

Zapečené tortilly

Ingredience tortilla

200 g mouky Jizerka
100 ml vlažné vody
40 g másla
špetka soli

Náplň

100 g kuřecího masa
cibule, rajče, paprika, oregano, sůl
150 ml smetany
100 g strouhaného sýra

Postup

Na vál dáme mouku a ostatní ingredience. Vypracujeme těsto. Necháme chvíli odležet. Vál si pomoučneme a vyválíme menší tortilly. Připravíme si náplň.

Na pánvičce osmahneme cibulku a na kostičky nakrájené kuřecí maso. Osolíme a přidáme na kostičky nakrájenou zeleninu. Tortilly naplníme masovou náplní. Do misky dáme smetanu a strouhaný sýr, zamícháme a podlijeme tímto tortilly. Dáme zapéct asi tak na 20 minut na 190 °C.

Zapečená bramborová kaše

Ingredience bramborová kaše

6 větších brambor
1 hrnek mléka
sůl, lžička másla

Ingredience masová náplň

150 g mletého masa
3 větší papriky
3 větší rajčata
1 menší cuketa
stroužek česneku, oregano, sladká paprika, cibule, olivový olej

Postup

Cibulku osmahneme, přidáme mleté maso a lehce povaříme. Přidáme nakrájenou papriku a rajčata. Cuketu oloupeme a nastrouháme. Okořeníme a lehce vše povaříme. Zatím dáme vařit oloupané a osolené brambory. Předehejeme si mléko. Brambory scedíme a pořádně rozmixujeme, přidáme lžičku másla a mléko. Znovu vše rozmixujeme. Do zapékačské misky dáme mleté maso se zeleninou a poklademe bramborovou kaší. Dáme do trouby zapéct asi tak na 15 minut na 190 °C.



Zapečené papriky se zeleninou

Ingredience

2 větší papriky
100 g sýra
100 ml smetany
hrst vařených fazolí

Ingredience zeleninová náplň

2 papriky
2 větší rajčata

½ menší cukety

1 cibule

česnek, oregano, sůl

olivový olej

Postup náplň

Na pánvičce rozežhřejeme trochu tuku, přidáme najemno nakrájenou cibulku a dozlatova opečeme. Zatím si nadrobno nakrájíme zeleninu a nastrouháme cuketu. Vše přidáme k cibulce a orestujeme. Do zapékací misky dáme rozpůlené dvě větší papriky, naplníme je orestovanou zeleninovou náplní a fazolemi. Pokapeme olivovým olejem, posypeme strouhaným sýrem a dáme zapéci. Můžeme to zalít trochou smetany. Pečeme na 190 °C cca 20 minut.

Čočkové placičky

Ingredience

1 hrnek rozvařeného čočky

1 menší cuketa

2 vejce

2 lžíce mouky Jizerka

koření – majoránka, sůl, česnek, kukuřičná strouhanka

Postup

Do misky dáme najemno nastrouhanou cuketu, rozvařenou čočku a vše ještě rozmixujeme. Přidáme vejce, koření a mouku. Vše pořádně promícháme. Lžící uděláme placičky, které ještě obalíme v kukuřičné strouhance. Na pánvičce rozežhřejeme trochu tuku a placičky dozlatova opečeme z obou stran.

Ideální recept jako příloha nebo pro ty co nemusejí masíčko.



Bramborové špízy

Ingredience

3 větší brambory
sýr, anglická slanina
cibulka, sůl, tymián

Postup

Brambory omyjeme a nakrájíme na plátky. Vezmeme špejli a napichujeme na ni plátek brambory, plátek sýra, plátek anglické slaniny. Stále opakujeme. Dáme do zapékací misky, osolíme a posypeme strouhaným sýrem. Přidáme snítku tymiánu. Pečeme asi tak 45 minut na 180 °C. Můžeme použít jako přílohu.



Zapečené brambory

Ingredience

6 větších brambor
100 g uzeného masa
5 vajec
1 smetanu na šlehání
1 střední cibule

Postup

Na pánvičce osmahneme cibulku a do-
zlatova opečeme. Do zapékačké misky
dáme oloupané a na plátky nakrájené
brambory. Asi tak polovinu. Maso pře-
dem asi tak hodinu povaříme a pak
nakrájíme na kostičky a dáme na bram-
bory. Pak poklademe zbytek oloupaných
a nakrájených brambor. V misce rozkved-
láme vejce se smetanou, trochu osolíme
a brambory podlijeme. Dáme do trouby
a pečeme asi tak 1 hodinu na 190 °C.

Dětské karbanátky

Ingredience

150 g hovězího mletého masa
150 g vepřového mletého masa
1 menší cuketa
150 g 30% sýra najemno nastrouhaného
2 krajíce bílého bezlepkového chleba
2 vejce
majoránka, sůl, česnek
kukuřičná strouhanka

Postup

Cuketu oloupeme a najemno nastrouhá-
me. Do misky dáme mleté maso, nastrou-
hanou cuketu, chléb, který rovněž nastrou-
háme, nastrouhaný sýr, vejce a koření.
Uděláme lžící malé karbanátky, které oba-
líme v kukuřičné strouhance. Na pánvičku
dáme olej a karbanátky opečeme ze všech
stran dozlatova. Čím menší karbanátky tím
lepší – dle naší malé princezny.



Domácí rybí prsty a domácí hranolky

Ingredience

300 g bílé ryby – treska, candát, můžete i lososa

1 vejce

strouhanka kukuřičná a kukuřičné lupínky

bylinky – tymián, sůl, rozmarýn

4 větší brambory

Postup

Rybu pořádně vykostíme, nakrájíme na stejné obdélníky, okořeníme. Obalíme v rozkvedlaném vajíčku. Kukuřičné lupínky dáme do utěrky a válečkem projedeme. Smícháme strouhanku s rozmačkanými lupínky a vtom obalíme filety. Dáme do rozehřáté trouby na plech s pečicím papírem a pečeme na 200 °C přibližně 30 minut. Brambory omyjeme a nakrájíme na malé proužky. Okořeníme tymiánem a osolíme. Pečeme též v troubě na plechu s pečicím papírem dozlatova.



Rybí placičky

Ingredience

100 g bílé ryby, nebo lososa

2 vejce

1 lžice mouky Jizerka

sůl, tymián, rozmarýn

na obalení kukuřičná strouhanka

Postup

Rybu pořádně vykostíme a nakrájíme na kousky, okořeníme. Dáme do misky, přidáme vejce a mouku. Rozmíchujeme.

Lžící uděláme placičky, které obalíme v kukuřičné strouhance. Opečeme dozlatova z obou stran. Podáváme s pečenými bramborami nebo bramborovou kaší.

Tip

Pokud děláte domácí rybí prsty, vždy zbyde trochu ryby na placičky.



Žemlovka

Ingredience

6 loupáků
100 g změkklého másla
250 g tvarohu
200 g cukru
4 vejce
500 ml mléka
6 jablek
skořice

Postup

Ve větší míse vyšleháme tvaroh se žloutky a máslem. Přisypeme hrozinky. Zapékací misku vymažeme máslem a poklademe nakrájené loupáky na plátky. Dál děláme vrstvy. Nakrájená jablka, vrstvu tvarohu a pak zase nakrájené loupáky. Dáme zapéct na 30 minut asi tak na 170 °C. Vyšleháme zbylé bílky s trochou cukru na tuhý sníh a dáme zapéct. Zvýšte teplotu na 190 °C a dopečte asi tak 10 minut.

Mlsáme s babičkou



Ořechový perník

Ingredience

400 ml kysané smetany
250 g mouky Jizerka
150 g cukru
3 lžíce kakaa
2 vejce
1 bezlepkový kypřicí prášek do pečiva
2 lžíce rostlinného oleje
100 g sekaných ořechů

Postup

Do misky dáme vejce, kysanou smetanu, tuk. Vše zlehka vyšleháme. Do druhé misky dáme mouku, kakao, kypřicí prášek a nasekané ořechy. Vše zlehka zamícháme. Přilijeme vše z první misky a řádně vyšleháme. Dáme na plech s pečicím papírem a posypeme ořechy. Pečeme na 170 °C asi tak 45 minut.

Ovocná buchta s blumami

Ingredience

250 g mouky Jizerka
100 g mouky kukuřičné hladké
150 g cukru
100 ml mléka
2 vejce
1 bílý jogurt
3 lžíce oleje
1 bezlepkový kypřicí prášek

Náplň

200 g blum
1 tvaroh
1 lžíce cukru
1 lžíce mléka

Drobenka

2 lžíce kukuřičné polohrubé mouky
2 lžíce cukru
2 lžíce oleje
2 lžíce sekaných mandlí

Postup

Do misky dáme mouku, cukr, kypřicí prášek. V jiné misce rozmixujeme vejce, mléko, olej a jogurt. Nalijeme do misky s moukou a pořádně zamícháme. Těsto nalijeme na plech s pečicím papírem. Tvaroh rozmícháme s cukrem a mlékem a pokapeme těsto. Poklademe umyté a vypeckované blumy a posypeme drobenkou. Pečeme asi tak 45 minut na 175 °C.

Maková buchta

Ingredience

300 g mouky Jizerky
100 g mletého máku
150 g cukru
100 g másla
250 ml mléka
2 vejce
1 bezlepkový prášek do pečiva
1 větší nastrohané jablko

Krém

400 ml mléka
100 g cukru
1 vanilkový pudink v prášku
1 tvaroh

Postup krém

Z mléka uvaříme pudink, necháme vychladnout, za stálého míchání, aby se neudělal škraloup. Přidáme tvaroh a pořádně prošleháme.

Vážení čtenáři, právě jste dočetli ukázkou z knihy Bezlepková kuchařka nejen pro babičky. Pokud se Vám ukázka líbila, na našem webu si můžete zakoupit celou knihu.