Vánoční a silvestrovská KUCHAŘKA

Lucie Grusová

Vánoční a silvestrovská kuchařka (UKÁZKA)

Copyright © 2016, Lucie Grusová

Všechna práva vyhrazena. Žádná část této publikace nesmí být šířena nad rámec recenze bez výslovného souhlasu vydavatele.

V knize použité názvy programových produktů, firem apod. mohou být ochrannými známkami nebo registrovanými ochrannými známkami příslušných vlastníků.

Odpovědný redaktor: Lucie Grusová
Jazykové korektury: Nina Vachková
Editor: Petr Novák
Autor receptů a jejich fotografie: Lucie Grusová
Obálka: Petr Novák
Sazba: Petr Novák

Nakladatel: Lucie Grusová, Kytlická 780/16, 190 00 Praha 9

Vydání první

www.paleosnadno.cz
lucie@paleosnadno.cz
Kniha vyšla elektronicky.

Neuvěřitelně si vážím vašeho nákupu. Opravdu!

Připravit recepty, uvařit, naaranžovat, vyfotit, sníst, vysázet kuchařku, udělat korektury, to vše zabralo **stovky hodin práce** několika lidí. Člověk si proces a čas strávený nad přípravou **nedovede představit**, dokud se do podobného projektu sám nepustí. O to víc si vašeho **nákupu vážím a děkuji za něj**.

Tato e-kniha je opatřena vašimi **osobními údaji**, které jste vyplnili při objednávce. Vzhledem k množství práce bych nerada, aby se šířila po internetu veřejně a zdarma. Proto je označena údaji o kupujícím. Aby bylo možné dohledat, kdo ji začal nelegálně šířit.

Dostala se k vám e-kniha jinou cestou než nákupem a rádi podle ní vaříte? Moc mě potěší, pokud si ji dodatečně koupíte. Stačí zavítat na paleosnadno.cz/kucharka. Díky tomu budete mít k dispozici přístup vždy k **nejaktuálnějšímu vydání** a slevám na další sezónní kuchařky.

Obsah

Červeně značené položky obsahu najdete níže v ukázce. Z ostatních receptů jsou v ukázce k dispozici pouze fotografie.

Vánoční cukroví 7

- **Kešu kuličky v čokoládě** 8
- Linecké cukroví s jablečnou marmeládou 10
- Nepečené kešu roládky 12
- Ořechové koláčky s kávou 14
- Ořechové kuličky 16
- **Ořechové řezy** 18
- Rychlé kokosky 20
- Skořicové sušenky 22
- Vanilkové rohlíčky 25

Likéry 27

- **Čokoládový likér** 28
- Kávový likér s kokosovou šlehačkou 30
- Vaječný likér 32

Štědrý večer 34

- **Dýňový štědrovečerní salát** 35
- Houbový kuba 38
- Kuřecí salát 40
- Slavnostní kuřecí polévka 42
- Smažené řízky 44

Silvestr 47

- Cibulové kroužky 48
- Gravlax 50
- **Pečené hrušky ve slanině** 53
- Pikantní koktejlové masové kuličky 55
- Semínkové krekry 57
- Tuňákové jednohubky 59
- Zkaramelizované chilli ořechy 61
- Mini burgery 63

Období Vánoc a konce roku bývá, co se týká dodržování určitých stravovacích zásad, to nejkritičtější. Na každém rohu na Vás číhají různá lákadla v podobě vánočního cukroví, řízků, bramborového salátu a spousty chuťovek na silvestrovské párty. A jen těžko se odolává, vím.

Zkuste se ale na tohle období připravit a mějte v záloze pár receptů, díky kterým tyhle nástrahy zvládnete a ještě si pochutnáte. Není bezpodmínečně nutné do všeho sypat kilo pšeničné mouky a hromady rafinovaného cukru ;-) Krásně si vystačíte s ořechy, datlemi, hořkou čokoládou a medem, výjimečně můžete sáhnout i po alternativách v podobě kokosového cukru či erythritolu.

Recepty jsem tentokrát (na rozdíl od velkých sezónních kuchařek) neoznačovala štítky Whole30, Paleo, Primal či Low Carb, ani nepočítala makra či kalorickou hodnotu. Těmito údaji se stejně koncem roku nikdo moc nezaobírá. Tak to nedělejte ani Vy. Prostě si to období užijte :-)

Mějte krásné Vánoce a šťastný Nový rok

Vánoční cukroví

Kešu kuličky v čokoládě

2 hodiny (včetně chlazení)
30 kuliček

Kešu kuličky v čokoládě

Suroviny

200 g kešu ořechů
80 g kakaového másla
30 g medu
20 kapek vanilkového extraktu
40 g hořké vysokoprocentní čokolády

Postup přípravy

Kešu ořechy, 60 g kakaového másla (20 g si ponechte na závěrečné ozdobení kuliček), med a vanilkový extrakt vypracujte ve stolním mixéru do dokonale hladké směsi. Přístroj budete muset často zastavit a směs seškrábnout ze stran. Zabráníte tak i spálení motoru. Nějakou dobu to zabere, proces ale nijak nezkracujte. Potřebujeme, aby směs byla krásně hladká a vláčná.

Hotovou směs dejte alespoň na 30 minut do lednice vychladit. Pak z ní vytvořte 30 kuliček a ty nechte prudce zchladit v mrazáku. Mezitím si rozpusťte čokoládu. Můžete použít mikrovlnnou troubu nebo kostičky čokolády nechte na plotýnce roztát v co nejmenší pánvičce na nízkou teplotu.

Do rozpuštěné čokolády v několika dávkách vložte zchlazené kešu kuličky a krouživým pohybem nádobou je nechte čokoládou obalit ze všech stran. Udělejte to ale rychle. Nechceme, aby se kuličky začaly rozpouštět. Zároveň se čokoláda od ledového povrchu kuliček poměrně rychle zchlazuje a tuhne.

Obalené kuličky vraťte zpět do mrazáku. Rozpusťte si zbylé kakaové máslo (opět buď v mikrovlnné troubě nebo v malé pánvičce na plotně). Tekutým kakaovým máslem pocákejte zchlazené kuličky. Jejich ledový povrch zajistí, že tekuté máslo rychle ztuhne a zachytí se na jejich povrchu.

Hotové kuličky uchovávejte v lednici a podávejte chlazené.

Linecké cukroví s jablečnou marmeládou

1,5 dne (včetně přípravy marmelády a odležení)
40 sušenek

Linecké cukroví s jablečnou marmeládou

Suroviny

200 g jablka (sladší odrůda)
150 ml vody
1 hvězdička badyánu
½ lžičky skořice
½ lžičky citrusového pektinu

150 g kokosové mouky
200 g ghee
2 žloutky
60 g medu

Postup přípravy

Nejprve si připravte marmeládu. Oloupejte jablko, zbavte ho jádřince a nakrájejte na malé kostičky. V hrnci si přiveďte k varu 150 ml vody. Přidejte nakrájené jablko, badyán a skořici. Za občasného promíchání vařte na nízkou teplotu přibližně půl hodiny, dokud se ovoce nerozvaří a směs nezhoustne. Pak přisypte pektin, opravdu dobře promíchejte a společně nechte ještě 5 minut povařit. Hotovou, ještě horkou marmeládou naplňte vhodnou uzavíratelnou skleničku, kterou jste si vypláchli vařící vodou. Dejte uležet přes noc do lednice.

Z kokosové mouky, ghee, žloutků a medu si připravte vláčné křehké těsto. Zabalte ho do potravinářské fólie a dejte uležet přes noc do lednice k marmeládě.

V den přípravy cukroví těsto vyndejte a nechte chvíli povolit. Pak z něj vyválejte tenkou placku (vysokou přibližně 3 mm). Z ní vykrajujte požadované tvary a sušenky pomocí ostrého nože přenášejte na plech vyložený pečícím papírem (budete potřebovat 2-3 plechy). Pokud se vám nechce „patlat" s válením a vykrajováním, můžete si práci zjednodušit - z těsta vytvořte malé nízké bochánky, do jejich středu dejte trošku jablečné marmelády a takto je upečte.

Připravené cukroví vložte do trouby vyhřáté na 160 °C a pečte 10-15 minut, dokud nezačnou sušenky zlátnout. Po vytažení z trouby nechte cukroví vychladnout a pak jednotlivé kousky slepte pomocí připravené jablečné marmelády (pokud jste tedy nezvolili „línou" variantu). Sušenky uchovávejte v chladu. Nejlépe chutnají pár dní uleželé.

Nepečené kešu roládky

8 hodin (včetně namáčení a chlazení)
25 roládek

Nepečené kešu roládky

Suroviny

150 g nesolených a nepražených kešu
45 g kokosového oleje
10 g kokosové mouky
120 g vypeckovaných datlí
30 g hořké vysokoprocentní čokolády
0,5 dcl kokosového mléka
(podle potřeby)

Postup přípravy

Minimálně 4 hodiny předem si namočte kešu ořechy. Pak je slijte, opláchněte, co nejlépe osušte a pečlivě rozmixujte spolu s 30 g kokosového oleje a kokosovou mouku. Podle potřeby přidejte pár kapek kokosového mléka (čím méně, tím lépe). Vytvořte hladké těsto, které dejte na chvíli vychladit do lednice (pozor, poměrně rychle tuhne).

Datle si nakrájejte na opravdu malinkaté kostičky. Ty pak na mírném plameni rozpusťte spolu s
čokoládou v 15 g kokosového oleje a podle potřeby i trošce kokosového mléka.

Vyndejte si z lednice vychlazené těsto a mezi 2 kusy potravinářské fólie z něj vyválejte tenký obdélník, popřípadě ho vytvarujte pomocí rukou. Těsto pomažte datlovou směsí. Přibližně 3 cm na jedné kratší straně nechte nepomazané a z druhého konce těsto opatrně zaviňte do rolády. Pomáhejte si při tom fólií a roládu dostatečně utáhněte.

Smotanou roládu nechte několik hodin vychladit v lednici (ideálně přes noc). Po ztuhnutí ji nakrájejte na tenké plátky a hned podávejte. Zbytek uchovávejte v chladu.

Ořechové koláčky s kávou

1 hodina (včetně vychladnutí)
20 koláčků

Ořechové koláčky s kávou

Suroviny

100 g vlašských ořechů nebo pekanů
2 vejce
1 lžička mleté kávy
40 g vypeckovaných datlí

20 g vlašských ořechů nebo pekanů
40 g vypeckovaných datlí
40 ml vody

10 celých vlašských ořechů
nebo pekanů

Postup přípravy

V mixéru si rozdrťte najemno (téměř do másla) 100 g ořechů. Pak k nim přidejte vejce, mletou kávu a 40 g vypeckovaných datlí. Vypracujte v hladké těsto. Z něj na plech vyložený pečícím papírem vytvořte pomocí lžičky 20 bochánků. Dejte je péct do trouby vyhřáté na 150 °C na 15 minut.

Zatímco se koláčky pečou, připravte si krém. Ve speciálním mixéru na ořechy nebo v elektrickém mlýnku na kávu si vypracujte do hladké směsi 20 g ořechů, 40 g vypeckovaných datlí a vodu.

Upečené a vychladnuté koláčky potřete připraveným krémem a navrch ozdobte půlkou pekanu. Zkonzumujte do několika dní.

Ořechové kuličky

2 hodiny (včetně vychladnutí)
45 kuliček

Ořechové kuličky

Suroviny

30 vypeckovaných čerstvých datlí
100 g pekanů
100 g kešu ořechů
100 g loupaných mandlí
6 vrchovatých lžiček kokosového oleje
4 lžičky hořkého kakaa
2 lžíce strouhaného kokosu
40 g vysokoprocentní hořké čokolády
2 lžíce plátků mandlí

Postup přípravy

V mixéru nebo v elektrickém mlýnku na kávu si postupně namelte pekany, kešu a mandle. Dejte pozor, ať je nepřemixujete na oříškovou pastu. Měly by zůstat sypké, s malými kousky oříšků.

Rozdrcené pekany pečlivě propracujte s 10 drobně nakrájenými datlemi, 2 lžičkami kakaa a 2 lžičkami kokosového oleje. Z tuhého nelepivého těsta vytvořte 15 kuliček a ty pak obalte ve strouhaném kokosu.

Obdobně postupujte i u tmavých kuliček. Namleté kešu ořechy smíchejte s 10 drobně pokrájenými datlemi a 2 lžičkami kokosového oleje. Z těsta vytvořte 15 kuliček a ty pak obalte ve 2 lžičkách hořkého kakaa.

Na čokoládové kuličky smíchejte rozmixované mandle s 10 drobounce pokrájenými datlemi a 2 lžičkami kokosového oleje. Vypracujte 15 kuliček, obalte je v čokoládě (rozehřáté v hrnečku v mikrovlnné troubě nebo na nízkou teplotu na plotně) a posypte částečně rozdrcenými plátky mandlí.

Kuličky dejte vychladit a ztuhnout do lednice alespoň na hodinu, nejlépe do druhého dne. Podávejte chlazené.

Ořechové řezy

2 hodiny (včetně vychladnutí)
20 kostiček

Ořechové řezy

Suroviny

100 g pekanových či vlašských ořechů
50 g sušených vypeckovaných datlí
150 g kešu ořechů
3 lžíce kokosového mléka
6 zarovnaných lžic kokosového oleje
30 g hořké vysokoprocentní čokolády

Postup přípravy

Ve stolním mixéru si rozdrťte pekanové ořechy. Nemixujte je příliš dlouho, ať vám z nich nevznikne máslo. Drť si dejte stranou a pak v mixéru rozdrťte na jemnou kaši 40 g sušených datlí, 1 lžíci kokosového mléka a 1 lžíci kokosového oleje. Směs smíchejte s drcenými pekanovými ořechy.

Formu na přípravu řezů (přibližně 15 x 15 cm) vyložte potravinovou fólií či alobalem a na ní pak upěchujte vrstvu datlovo-ořechové směsi. Vložte ji vychladit do mrazáku.

Mixér si vymyjte a pak v něm rozmixujte dohladka 100 g kešu ořechů, 2 lžíce kokosového oleje a 2 lžíce kokosového mléka. Chvíli to zabere. Vytrvejte ale, dokud směs nebude opravdu dokonale hladká. Pak ji namažte na ztuhlou datlovo-ořechovou vrstvu a vraťte zpět do mrazáku.

V mixéru rozsekejte najemno 50 g kešu, 3 lžíce kokosového oleje, 10 g datlí a přibližně 25 g čokolády (zbytek si nechte na ozdobu řezů při servírování). Z hladké směsi vytvořte třetí vrstvu řezu a dejte ho do lednice vychladit (alespoň na hodinu, ideálně do druhého dne).

Vychlazený řez nakrájejte na malé kostičky a posypte nastrouhanou čokoládou. Uchovávejte v lednici a podávejte chlazené.

Rychlé kokosky

1 hodina (včetně chlazení)
30 kokosek

Rychlé kokosky

Suroviny

2 vejce
80 g vypeckovaných datlí
3 lžíce kokosového mléka
1 lžíce citrónové šťávy
100 g strouhaného kokosu
40 g hořké vysokoprocentní čokolády (volitelně)

Postup přípravy

Rozmixujte dohladka vejce, nadrobno nakrájené datle, kokosové mléko a citrónovou šťávu. Směs promíchejte se strouhaným kokosem a z těsta pak tvarujte na plech vyložený pečícím papírem malé bochánky. Pečte je přibližně 30-35 minut na 120 °C. Kokosky by měly být na povrchu lehce zlatavé a uvnitř šťavnaté.

Po vychlazení můžete kokosky ze spodní strany namočit do rozpuštěné čokolády a nechat půl hodiny vychladit v lednici. Podávat je můžete prakticky hned, bez úhony vydrží v chladu i déle než týden.

Skořicové sušenky

1 hodina (včetně vychlazení)
30 sušenek

Skořicové sušenky

Suroviny

100 g mandlové mouky
3 g vinného kamene
5 g skořice
45 g kokosového oleje
30 g medu
20 kapek vanilkového extraktu
40 g strouhaného kokosu nebo kokosového másla
½ lžičky citrónové šťávy

Postup přípravy

Smíchejte dohromady mouku, vinný kámen a skořici. V mističce promíchejte 30 g kokosového oleje, med a vanilkový extrakt. Suchou a mokrou směs vypracujte do hladkého, mírně drobivého těsta. V případě, že se rozpadá až příliš a nedá se s ním pracovat, přidejte do těsta ještě pár gramů kokosového oleje a znovu vypracujte.

Těsto opatrně vyválejte mezi 2 pečícími papíry na placku tenkou 3-5 mm. Z ní vykrájejte sušenky. Pomocí ostrého nože je opatrně přeneste na plech vyložený pečícím papírem. Zbylé těsto opět vyválejte na placku a vykrájejte. Opakujte, dokud vám žádné těsto nezbyde.

Připravené sušenky vložte do trouby vyhřáté na 180 °C a pečte 3-5 minut. Dobře je hlídejte, protože se velmi snadno spálí. Vyndejte je z trouby, jakmile začnou od krajů růžovět. Plech dejte zatím stranou a sušenky na něm nechte vychladnout. Ihned po vyndání z trouby jsou hodně křehké, ale po vychlazení se zpevní.

Ve vhodném mixéru nebo elektrickém mlýnku na kávu si rozmixujte na hladkou směs (máslo) strouhaný kokos. Pokud máte k dispozici koupené kokosové máslo, tento krok přeskočte. Pouze ho nahřejte (třeba v mikrovlnné troubě nebo na plotýnce), aby se rozpustilo. Připravené kokosové máslo smíchejte se lžičkou kokosového oleje a dejte zatím stranou.

Vychladnuté sušenky opatrně sejměte z pečícího papíru a dejte je na pár minut skokově zchladit do lednice. Potřebujeme, aby jejich povrch byl studený a kapané kokosové máslo na nich rychle zatuhlo.

Do připraveného kokosového másla s olejem přimíchejte pár kapek citrónové šťávy. Dávkujte ji opatrně. Nechceme, aby příliš ovlivnila výslednou chuť polevy, její působení ale pomáhá se ztuhnutím kokosového másla. Připravenou kokosovou polevou pocákejte vychlazené sušenky a navrch je ještě můžete posypat špetkou skořice.

Hotové sušenky uchovávejte v chladu. Ten udrží polevu v tuhém stavu. Při překročení teploty okolo 25 °C počítejte s tím, že poleva poleví a mírně se rozteče. Na chuť to ale nemá vliv.

Vanilkové rohlíčky

2 hodiny (včetně chlazení)
25 rohlíčků

Vanilkové rohlíčky

Suroviny

65 g kokosové mouky
100 g ghee
1 vanilkový lusk nebo 1 lžička vanilkového extraktu
45 g erythritolu
60 g pekanů nebo vlašských ořechů

Erythritol je v tomto receptu použitý záměrně pro jeho konzistenci a barvu, která se nejvíce blíží klasickému moučkovému cukru. Seženete ho v prodejnách se zdravou výživou či přes internet.

Postup přípravy

Kokosovou mouku promíchejte s většinou erythritolu (trochu si nechte stranou na závěrečné posypání rohlíčků) a rozmixovanými ořechy. Do směsi přidejte změklé ghee, zrníčka z vanilky nebo vanilkový extrakt. Vše vypracujte do hladkého těsta, které nechte alespoň hodinu odležet v chladu (klidně i do druhého dne).

Z vychlazeného těsta vypracujte malé rohlíčky, které vyskládejte na plech vyložený pečícím papírem. Dělejte je spíše mírně vyšší, než jste zvyklí, protože se v troubě trošku „roztečou". Vložte je do trouby vyhřáté na 150 °C a pečte do růžova přibližně 10-12 minut.

Po upečení nechte rohlíčky mimo troubu na plechu vychladnout a ztvrdnout. Hned po vyndání z trouby jsou totiž téměř tekuté. Ale nebojte, ztuhnou :-)

Po vychlazení posypte cukroví přes sítko zbytkem erythritolu. Rohlíčky je možné hned podávat, nejlépe ale chutnají po pár dnech uležení (klidně i mimo lednici).

Likéry

Čokoládový likér

8 hodin (včetně vychlazení)
10 x 0,5 dcl

Čokoládový likér

Suroviny

4 dcl kokosového mléka
50 g vypeckovaných datlí
1 svitek celé skořice
40 g hořké vysokoprocentní čokolády
2 lžičky hořkého kakaa
1 dcl kvalitního rumu, koňaku
nebo whisky

Postup přípravy

V kokosovém mléku perfektně rozmixujte nadrobno nakrájené datle. Do směsi přidejte celou skořici, nalámanou čokoládu a kakao. Na mírném ohni nechte za stálého míchání čokoládu v mléce rozpustit a spojit se s ním v jednotnou, dokonale hladkou hmotu.

Do hotového čokoládového mléka přidejte alkohol podle volby (lze případně i zcela vynechat), promíchejte, vše přelijte (včetně skořice) do vhodné láhve a dejte alespoň přes noc vychladit. Před podáváním likér dobře protřepejte. Uchovávejte v chladu.

Kávový likér s kokosovou šlehačkou

8 hodin (včetně vychlazení)
5 x 1,5 dcl

Kávový likér s kokosovou šlehačkou

Suroviny

5 dcl kokosového mléka
4 lžičky mleté kávy
50 g kokosového cukru
3 g želatiny
1 dcl kvalitního rumu, koňaku nebo whisky
2 lžičky hořkého kakaa

Postup přípravy

Mletou kávu zalijte přibližně 1,5 dcl vařící vody a nechte pár minut vylouhovat. Z kokosového mléka si odlijte 2 dcl té nejhustší části a dejte ji chladit do lednice.

V pár lžících kokosového mléka nechte nabobtnat želatinu. Slijte si připravenou kávu, smíchejte ji se zbylým kokosovým mlékem a cukrem. Vše přiveďte k varu. Jakmile začne kávová směs vřít, stáhněte teplotu na minimum, do hrnce přilijte namočenou želatinu a za stálého míchání ji nechte rozpustit. Jakmile je směs dokonale hladká (bez jediného zrníčka nerozpuštěné želatiny), přilijte k ní alkohol, promíchejte, přelijte do vhodné nádoby a dejte chladit na několik hodin do lednice (ideálně přes noc).

V den podávání vyšlehejte vychlazené kokosové mléko do pěny. Do vhodných hrnečků nalijte studený kávový likér, ozdobte ho kopečkem kokosové šlehačky a jemně poprašte hořkým kakaem. Hned podávejte.

Vaječný likér

8 hodin (včetně vychlazení)
10 x 0,5 dcl

Vaječný likér

Suroviny

5 žloutků
4 dcl kokosového mléka
1 svitek celé skořice
½ lusku vanilky
1 dcl kvalitního rumu, koňaku nebo whisky
60 g medu

Postup přípravy

Žloutky si nejprve přeceďte přes sítko. Potřebujeme se totiž zbavit poutek mezi bílky a žloutky, které by v horkém mléku vytvořily nepříjemné hrudky.

Do kokosového mléka vyškrábněte semínka z vanilkového lusku. Přidejte svitek skořice a mléko přiveďte k varu. Do misky, kde máte připravené žloutky, dejte postupně pár lžic horkého mléka a směs dobře promíchejte. Teplotu plotýnky pod mlékem stáhněte na nižší střední výkon a do mléka pomalu za stálého míchání vlijte žloutky. Jakmile směs dosáhne teploty okolo 85 °C, začne houstnout. Měla by mít konzistenci jako řidší pudink. V tu chvíli plotýnku vypněte a hrnec odstavte. Směs ještě chvíli promíchávejte, aby se u dna žloutky příliš neuvařily.

Po mírném vychladnutí přidejte do žloutkové směsi alkohol a med, vše dobře promíchejte a přelijte včetně svitku skořice do vhodné láhve. Nechte alespoň přes noc vychladit a uležet. Likér uchovávejte v chladu. Spotřebujte do týdne.

Štědrý večer

Dýňový štědrovečerní salát

1,5 hodiny (včetně vychladnutí)
12 porcí

Dýňový štědrovečerní salát

Suroviny

1,5 kg dýně hokaido
6 vajec
200 g mrkve
150 g celeru
100 g petržele
200 g cibule
250 g kyselejšího zeleného jablka
350 g domácí majonézy
sůl
pepř
1 citrón
2 lžičky hořčice

Postup přípravy

Dýni rozkrojte napůl, pomocí lžíce vydlabejte měkký střed se semínky a očištěné poloviny položte řezem dolů na plech vyložený pečícím papírem. Neoloupanou, ale omytou dýni vložte do trouby vyhřáté na 180 °C a pečte, dokud dýně nezměkne tak, že do ní bez obtíží půjde zapíchnout vidlička. To podle velikosti dýně a její zralosti trvá okolo 20 minut. Pozor, ať dýni nepřepečete. Po nakrájení by se při míchání v salátu rozpadala. Jakmile je dýně upečená tak akorát, vyndejte ji z trouby a nechte vychladnout.

Zatímco se dýně peče, dejte si do jemně osolené vody vařit doměkka nadrobno nakrájenou kořenovou zeleninu. Podle velikosti kousků to zabere 10-15 minut. Vedle v hrnci uvařte natvrdo vejce.

Nakrájejte si nadrobno cibuli a omyté neoloupané jablko zbavené jádřince, na kostičky 1-2 cm vychladnutou dýni (včetně slupky). Vše smíchejte dohromady spolu s okapanou uvařenou zeleninou a oloupanými vejci nakrájenými na malé kostičky. Směs osolte, opepřete a spojte majonézou. Na závěr vše dochuťte podle potřeby*. Salát nechte před podáváním alespoň půl hodiny odležet v chladu, nejlépe ale chutná druhý až třetí den.

* Závěrečné dochucení salátu hodně záleží na vašich chuťových preferencích a také použitých surovinách. Do salátu se více hodí kyselejší odrůdy jablka, protože mírně nahradí absenci sladkokyselých okurek. Vy je samozřejmě můžete dle vlastního uvážení použít, popřípadě nahradit okurkami kvašenými, které neobsahují cukr.

Pokud vám salát přijde málo chuťově výrazný nebo naopak moc sladký, přidejte do něj šťávu z citrónu a/nebo trošku hořčice. Nebojte se ho i trošku víc osolit a opepřit, než jste zvyklí u bramborového salátu.

Houbový kuba

1 hodina
4 porce

Houbový kuba

Suroviny

70 g sušených hub (3 plné hrsti)
1,4 kg celeru (2 větší bulvy)
80 g sádla (4 plné lžíce)
250 g cibule (3 větší)
5 g drceného kmínu (2 plné lžičky)
20 g česneku (5 velkých stroužků)
1 g sušené majoránky (1 plná lžíce)
sůl
pepř

Postup přípravy

Nejprve si zalijte vařící vodou sušené houby. Nepoužívejte jí moc, stačí jen tolik, aby byly houby ponořené (přibližně 0,6 l). Oloupejte si bulvy celeru a nakrájejte je na střední kostky. Ty pak po dávkách rozdrťte v sekáčku či stolním mixéru na zrníčka o velikosti rýže.

Na sádle si ve velkém hrnci či pekáčku (budeme ho dávat později do trouby) rozpusťte sádlo a na něm si na vyšší střední teplotu osmahněte nadrobno nakrájenou osolenou cibuli. Jakmile zrůžoví, přidejte k ní kmín a rozdrcený česnek. Směs nechte rozvonět, pak do hrnce přisypte rozdrcený celer, majoránku, přilijte (včetně vody) namočené houby. Ty můžete případně nakrájet na menší kousky. Vše promíchejte a krátce povařte.

Připravenou houbovou směs zakryjte, vložte do trouby vyhřáté na 180 °C a pečte 30 minut. Pak kubu odkryjte a dopečte ještě na 10-15 minut, dokud se většina vody nevypaří. Výsledkem by měla být kyprá, šťavnatá, dohněda zabarvená směs, bez přebytečné tekutiny. Na závěr houbového kubu osolte a opepřete podle chuti. Můžete ho podávat hned, skvěle ale chutná i druhý a třetí den. Hodí se jako variace tradičního jídla k vánočnímu obědu.

Kuřecí salát

2 hodiny (včetně vychladnutí)
4-6 porcí

Kuřecí salát

Suroviny

600 g obraného kuřecího masa
(z receptu na str. 41)
300 g čerstvých žampiónů
1 lžíce ghee
250 g domácí majonézy
1 citrón
sůl
pepř

Postup přípravy

Ohromně jednoduchý recept, který vás příjemně překvapí. Dá se na něj naprosto skvěle zužitkovat uvařené maso, které vám zbyde po přípravě poctivé domácí polévky z celého kuřete. U nás doma se již tradičně podává jako slavnostní předkrm na Štědrý večer. Dá se ale také s úspěchem namazat na plátky jablek jako netradiční jednohubky na Silvestra, skvěle zasytí i jako hlavní chod kdykoliv během roku.

Obrané kuřecí maso nakrájejte na střední kostky. Vybírejte si na to větší, pevnější kousky masa. Nechceme totiž, aby se kuře v salátu rozpadlo na jednotlivá vlákna. Nejlépe se proto hodí maso z prsou a stehen, ostatní menší a jemnější části raději přidejte do polévky. Nakrájené maso osolte a opepřete a dejte zatím do lednice vychladit.

Očištěné žampióny (není nutné je loupat, stačí je zbavit případné hlíny) nakrájejte na silnější plátky. Orestujte je na střední teplotu na rozehřátém ghee. Ničím je nepodlévejte. Stačí, když je mírně osolíte, během minuty pustí šťávu samy. Tu za častého promíchání nechte vyvařit. Takto upravené žampióny vyndejte z pánve a nechte stranou vychladnout.

Připravené maso a žampióny smíchejte s majonézou, osolte a opepřete. Salát dochuťte šťávou z jednoho citrónu a dejte vychladit. Můžete ho podávat klidně hned, ale nejlépe chutná druhý a třetí den. Před samotnou konzumací ho ještě ochutnejte a dochuťte. Většinou se všechny ingredience rozleží a proto je dobré salát ještě mírně osolit, opepřit a dochutit pár kapkami citrónové šťávy.

Slavnostní kuřecí polévka

1,5 hodiny (včetně vychladnutí)
6 porcí

Slavnostní kuřecí polévka

Suroviny

1 větší kuře (bez drobů)
1/3 lžičky kurkumy (volitelně)
1 bobkový list
5 kuliček nového koření
10 kuliček celého černého pepře
1 lžíce octa

200 g mrkve
100 g celeru
100 g petržele

150 g syrového kuřecího masa
2 bílky

1 vejce
2 žloutky
6 g psyllia
2 lžičky tuku (ghee, sádlo, olivový olej aj.)

sůl
pepř

Postup přípravy

Kuře vložte do studené vody, tak aby bylo kompletně ponořené. Přidejte kurkumu (krásně obarví vývar, ale nijak výrazně neovlivní chuť), bobkový list, nové koření, pepř a ocet (ten vytáhne maximum minerálů z kostí a chrupavek). Vše přiveďte k varu. Pak teplotu stáhněte, aby polévka jen probublávala a ne se prudce vařila. Občas z hladiny seberte vysráženou pěnu. Vařte 60-90 minut (podle velikosti kuřete), dokud se maso nezačne oddělovat od kosti.

Uvařené kuře vyjměte z hrnce a roztrhněte na několik částí, aby z něj mohla vycházet pára a rychleji vychladlo. Vývar si slijte a ochuťte solí a pepřem. Částečně vychladlé kuře oberte, zbavte ho kůže a kostí. Větší kusy masa použijte na přípravu kuřecího salátu, nebo je využijte jako základ různých omelet či rychlých směsí na pánvi. Menší kousky dejte stranou a až bude hotová polévka, přidejte je do ní.

Očištěnou zeleninu nakrájejte, jak jste zvyklí, nebo nastrouhejte nahrubo. Dejte ji vařit doměkka do vývaru. Rozmixujte si dohladka 150 g syrového kuřecího masa se 2 bílky. Směs osolte a opepřete, můžete přimíchat i trošku nadrobno nakrájených bylinek. Ze vzniklého těstíčka pomocí malé lžičky vykrajujte nočky, které nechte sklouznout do vařící polévky. Jakmile všechny vyplavou na povrch, vypněte plotýnku, do polévky nasypte obrané kuřecí maso, hrnec zakryjte a nočky nechte v polévce dojít. Mezitím si připravte celestýnské nudle. Pečlivě promíchejte 1 vejce, 2 žloutky a 6 g psyllia. Tekutou směs ochuťte solí a pepřem. Na lehce omaštěné pánvi si z obou stran opečte postupně 2 tenké placky. Ty pak nakrájejte na co nejtenčí nudličky a podávejte je s horkou polévkou.

Smažené řízky

1/2 hodiny
3 porce

Smažené řízky

Suroviny

600 g masa podle vaší volby (kuřecí, krůtí, vepřové, telecí, rybí filety)
1 vejce
1 stroužek česneku
mleté koření podle vaší volby (např. sladká či uzená paprika, klasický či římský kmín, sušené bylinky atd.)
25 g tapiokové mouky (škrobu)
150 g gari*, mandlové mouky, drceného sezamu či strouhaného kokosu**
sůl
pepř
sádlo nebo ghee na smažení
1 citrón

Postup přípravy

Nejprve si naporcujte maso. Osobně mám raději řízečky menší, například z jednoho kuřecího prsa dělám 3 řízky – odloupnu samostatný podlouhlý sval a prso naplocho rozříznu napůl. Řízečky pak mají přibližně stejnou výšku. Nestane se tak, že by nějaká část byla nedopečená a jiná naopak vysušená.

Připravené maso obalte ze všech stran v tapiokové mouce. Z každého kousku vždy oklepejte přebytečnou mouku a pak ho namočte v našlehaných vejcích s rozdrceným česnekem, solí a pepřem. Nechte vždy okapat přebytečnou tekutinu a každý řízek postupně obalte ve „strouhankové" směsi s kořením. Můžete použít různé varianty i jejich kombinace. U nás doma nám nejvíc chutná gari smíchané se špetkou sladké papriky a koriandru. Gari se totiž nejvíc podobá klasické strouhance a řízky jsou krásně křupavé, použité koření dodá řízkům krásnou barvu, chuť i vůni. Velmi dobře ale poslouží i mandlová mouka či lupínky, směs rozemletých a celých sezamových semínek, popřípadě různé kombinace všeho uvedeného. Nejméně je pak dle mého vhodný strouhaný kokos. Jeho příliš výrazná a exotická chuť k řízkům příliš nepasuje, skvěle se ale hodí třeba k obalení krevet.

Obalené řízečky pak z obou stran usmažte dozlatova na tuku na střední teplotu. Při obracení do nich nepíchejte, jinak by z nich vytekla všechna šťáva a zbytečně by se vysušily.

Hotové řízky podávejte s bramborovým či dýňovým salátem (recept str. 34), doplněné o klínek citrónu pro dochucení. Skvěle ale chutnají i studené jen tak do ruky :-)

* Gari (také garri) je podobně jako tapioková mouka získáváno z manioku (cassavy, tapioky – vše označení stejné plodiny). Na rozdíl od ní ale není z celé rostliny, nýbrž jen z hlízy. Má mnohem hrubší konzistenci (podobnou právě strouhance) a jemně nažloutlou barvu (tapioková mouka je alabastrově bílá). Shání se bohužel velmi špatně a je poměrně drahé (okolo 200 Kč za 1 kg). Rozhodně za to ale stojí. Koupit ho můžete v některých asijských obchodech či tržnicích, nebo přes internet (např. na http://www.paleo-doupe.cz).

** Přesné množství suroviny záleží na použitém typu „strouhanky" a také na velikosti řízků. Takže ho berte jen orientačně.

Silvestr

Cibulové kroužky

20 minut
4 porce

Cibulové kroužky

Suroviny

250 g cibule
45 g tapiokové mouky
60 g mandlové mouky
30 g sezamových semínek
2 vejce L
koření dle volby
tuk na smažení (sádlo, ghee aj.)
sůl
pepř

Postup přípravy

Oloupejte cibuli a nakrájejte ji na plátky silné 0,5-1 cm. Rozeberte je na jednotlivá kolečka, jemně poprašte tapiokovou moukou (přibližně 15 g) a promíchejte. Tapioka z cibule vytáhne přebytečnou vlhkost.

V hlubokém talíři si vidličkou dohladka rozmíchejte zbytek tapiokové mouky (30 g), mandlovou mouku, sezamová semínka a vejce. Těstíčko ochuťte solí, pepřem a vaším oblíbeným kořením. Osobně mám nejraději směs uzené papriky, mletého koriandru a drceného římského kmínu. Ty dodají cibulovým kroužkům krásnou barvu i příjemnou chuť. Skvěle se ale bude hodit třeba i sušený česnek, sladká paprika, chilli, kurkuma či kari koření.

Připravené cibulové kroužky postupně obalte a osmažte dokřupava. Nejdříve je oklepejte z přebytečné tapioky a pak je namočte do připraveného těstíčka. To průběžně promíchávejte, aby se mouka neusazovala u dna a na konci vám nezbyla příliš hustá směs. Nechte z kroužku okapat přebytečné těsto a pak ho vložte do vyšší vrstvy rozehřátého oleje. Ten by neměl být studený (kroužky by nebyly křupavé a nasákly by příliš tuku), ale ani příliš vařící (cibule uvnitř těsta by zůstala syrová). Ideální je střední teplota (pátý, maximálně šestý stupeň z devíti). Kroužky smažte z obou stran 2-3 minuty. Po vyjmutí z pánve je položte na připravený papírový ubrousek, který vytáhne přebytečnou mastnotu.

Hotové cibulové kroužky podávejte co nejdříve, postupně ztrácí na své křupavosti. Na stole je doplňte oblíbeným dipem či různými druhy ochucených majonéz.

Gravlax

3 dny (včetně marinování)
6 porcí

Gravlax

Suroviny

600 g čerstvého lososa (filet s kůží)
60 g čerstvé či vařené řepy
6 cm čerstvého křenu
½ lžičky sušené citrónové kůry
2 hrsti nasekaného čerstvého kopru
6 lžiček soli

Postup přípravy

Pokud máte rádi tatarák z lososa nebo lososa uzeného, tenhle recept určitě vyzkoušejte. Většina lidí se bojí syrové ryby, po ochutnání ale změní názor. Gravlax je skvělou variantou jídla na silvestrovskou tabuli. Skvěle chutná a svou barevností vypadá na talíři velmi efektně.

Rybí filet opláchněte a osušte ubrouskem. Rukou přejeďte po povrchu a kde nahmatáte kosti, tak je pomocí pinzety vytáhněte. Kůži na rybě ponechte, budeme jí odstraňovat až před samotnou přípravou. Vytvoří totiž zajímavý barevný efekt, protože se barvivo z červené řepy nedostane k masu pod ní.
Nastrouhejte si najemno oloupaný čerstvý křen a červenou řepu. Smíchejte je se solí, citrónovou kůrou a koprem. Vzniklou směsí pomažte rybí maso ze všech stran (kůži vynechte).

Připraveného lososa vložte kůží nahoru do vhodné nádoby a zakryjte potravinářskou fólií. Na rybu položte něco opravdu těžkého, aby během marinování co nejlépe pustila vodu. Dejte uležet do lednice na 2-3 dny.

V den podávání vyjměte rybu z lednice a krátce ji opláchněte, abyste odstranili marinovací směs. Lososa dobře osušte papírovým ubrouskem, pomocí ostrého nože odstraňte kůži a filet nakrájejte proti vláknu na co nejslabší plátky.

Gravlax můžete podávat klidně samotný, doplněný pouze o vhodnou omáčku (hořčičnou zálivku, křenovou majonézu apod.) nebo efektně naaranžovaný na semínkových krekrech (recept str. 56) či plátcích čerstvé okurky. Skvěle se k němu hodí špetka křenu, majonéza, rukola, polníček, čerstvý kopr či kapary.

Ti, co jedí mléčné výrobky, můžou jednohubky ozvláštnit lžičkou ochucené zakysané smetany či čerstvého smetanového sýra. Marinovaného lososa uchovávejte v chladu a spotřebujte nejpozději do 2 dnů.

Pečené hrušky ve slanině

30 minut
15 plátků

Pečené hrušky ve slanině

Suroviny

300 g hrušky bez jádřince
200 g slaniny
40 g pekanů nebo vlašských ořechů
15 g medu
10 g balzamika
20 g parmezánu

Postup přípravy

Hrušky zbavené jádřince (neoloupané) nakrájejte na měsíčky silné 0,5-1 cm. Každý omotejte tenkým plátkem slaniny. Vyskládejte je na plech vyložený pečícím papírem a vložte do trouby vyhřáté na 180 °C. Pečte přibližně 25 minut, dokud slanina nezezlátne a nezačne být krásně křupavá.

Ořechy nalámejte na menší kousky. Promíchejte je s medem a balzamikem. Ve vhodné malé nádobě je vložte do trouby ke hruškám a pečte za občasného prohrábnutí přibližně 15 minut. Během této doby by se mělo balzamiko vypéct a spolu s medem krásně obalit ořechy.

Každý upečený plátek hrušky posypte zkaramelizovanými ořechy a pro zvýraznění chuti i hoblinkami parmezánu. Ten můžete případně nahradit i rozdrobenými kousky kozího sýra nebo nivy.

Upečené hrušky můžete podávat hned, chutnají ale skvěle teplé i studené.

Pikantní koktejlové masové kuličky

30 minut
40 kuliček

Pikantní koktejlové masové kuličky

Suroviny

300 g mletého vepřového
200 g mletého hovězího
1 vejce
3 stroužky česneku
3 lžíce coconut aminos (lze případně vynechat)
sůl
pepř
1 lžíce sádla nebo ghee

2 šalotky
3 cm čerstvého zázvoru
1 čerstvá chilli paprička
4 lžíce jablečného balzamika
1 vypeckovaná datle
1 limetka
1 lžička tapiokové mouky
2 lžičky bílého sezamu
2 lahůdkové cibulky

Postup přípravy

Nejlépe rukama vypracujte dohromady oba druhy mletého masa, vejce, utřený česnek, sůl a pepř. Dejte si záležet, potřebujeme, aby se směs dokonale spojila a masové kuličky nám na pánvi při opékání nepraskaly.

Z vypracované masové hmoty vyválejte v dlaních menší kuličky o váze přibližně 15 g. Ty pak postupně na vyšší střední teplotu opečte dohněda ze všech stran v pánvi na rozpuštěném tuku. Většinou ho není potřeba moc, protože vepřové maso z kuliček nějaký tuk také pustí. Orestované kuličky si dejte zatím stranou.

V pánvi, kde jste si připravili kuličky, osmahněte na střední teplotu drobně nakrájenou šalotku, nastrouhaný zázvor a drobně pokrájenou chilli papričku (bez semínek). Pak přilijte jablečné balzamiko a přisypte drobně pokrájenou datli. Za stálého míchání nechte ze směsi vyvařit výraznou octovou chuť a rozpustit kousky datlí. Omáčku podle chuti osolte a opepřete, můžete přimíchat i šťávu z půlky limetky. Směs zahustěte lžičkou tapiokové mouky, dobře promíchejte a krátce povařte.

Do pánve s omáčkou vraťte připravené masové koule a protřeste, aby se všechny obalily. Před podáváním kuličky napíchejte na párátka, posypte sezamem a drobně nakrájenou lahůdkovou cibulkou. Pro dochucení je můžete doplnit půlkou limetky. Kuličky skvěle chutnají teplé i studené, hodí se jako ideální pohoštění na silvestrovský večer.

Semínkové krekry

70 minut
30 krekrů

Semínkové krekry

Suroviny

100 g loupaných slunečnicových semínek
100 g chia semínek
75 g loupaných dýňových semínek
75 g sezamových semínek
50 g máku
2 lžičky soli
250 ml vody

Postup přípravy

Všechny uvedené ingredience* smíchejte dohromady a nechte 10 minut odležet. Chia semínka během této doby natáhnou všechnu tekutinu a směs zhoustne.

Odleželé těsto rozetřete na plech vyložený pečícím papírem na placku o výšce přibližně 3 mm. Vložte do trouby vyhřáté na 150 °C a pečte přibližně 50 minut. Po vytažení z trouby, ještě za tepla, placku nakrájejte ostrým nožem na čtverečky o hraně 5 cm.

Upečené krekry vydrží v pohodě i několik dní. Pro dosažení maximální křupavosti je můžete těsně před podáváním ještě pár minut dopéct v troubě na 180 °C. Hodí se skvěle jako podklad pro různé silvestrovské pomazánky.

* Někomu není příjemné, jak malá semínka lezou do zubů, vadí mu konzistence upečených chia. V takovém případě zkuste malá semínka předem umlít najemno a velká semínka trošku rozdrtit na menší části.

Tuňákové jednohubky

20 minut
30 jednohubek

Tuňákové jednohubky

Suroviny

3 salátové okurky
200 g tuňáka
75 g domácí majonézy
20 g šalotky
¼ citrónu
sůl
pepř
kapary, paprika, rajčata, bylinky atd.
na ozdobu

Postup přípravy

Okurky oloupejte, odkrojte jim tenké konce a nakrájejte je na kolečka silná 2-3 cm. Pomocí ostrého tenkého špičatého nože z jednotlivých koleček vyřízněte vodnatý střed se semínky.

V mixéru si do hladkého krému vypracujte co nejlépe vymačkaného tuňáka, majonézu a šalotku. Pomazánku ochuťte solí, pepřem a šťávou z citrónu.

Tuňákovým krémem naplňte připravené okurkové košíčky a ozdobte je bylinkami, kapary, kousky papriky či rajčat. Podávejte chlazené.

Zkaramelizované chilli ořechy

1/2 hodiny (včetně vychladnutí)
2 porce

Zkaramelizované chilli ořechy

Suroviny

100 g ořechů podle volby (nepražené, nesolené)
25 g medu
25 g balzamika
chilli podle chuti (vločky, mleté nebo čerstvé)
sůl (volitelně)

Postup přípravy

V malé pánvičce rozpusťte med a balzamiko. Přisypte chilli a směs přiveďte k varu. Jakmile se začnou tvořit na povrchu bublinky, stáhněte teplotu plotýnky na střední stupeň a do pánvičky přisypte ořechy. Za stálého míchání nechte vyvařit ostrou octovou chuť a veškerou tekutinu. To trvá přibližně 2-3 minuty.

Hotové, ještě teplé ořechy, obalené v husté omáčce, která po vychladnutí vytvoří mírně lepivou krustu, posypte solí (nejlepší je vločková) a promíchejte. Nechte vychladnout, aby pikantní krusta na ořeších ztuhla.

Takto připravené ořechy se chodí jako malé pohoštění na párty, úžasně ale ozvláštní i různé saláty či servírované výrazné sýry (např. camembert, niva, kozí sýr).

Mini burgery

1,5 hodiny
(včetně vychladnutí houstiček)
12 miniburgerů

Mini burgery

Suroviny

25 g psyllia
15 g kokosové mouky
1 lžička vinného kamene
½ lžičky soli
1 lžíce octa
3 bílky
65 ml vody
volitelně sezam, mák či len

další ingredience dle varianty

Postup přípravy

Nejprve si připravte houstičky. Smíchejte zvlášť všechny suché ingredience a zvlášť ty mokré. Obě směsi pak dobře vypracujte v řidší, ale tvarovatelné těsto. Ze začátku bude vyloženě tekuté, postupně ale psyllium a kokosová mouka absorbují většinu tekutin.

Z nelepivého těsta vytvořte 12 malých houstiček. Vychází to na necelých 20 g hmoty na jeden bochánek. Udělejte je spíše nižší, v troubě hodně nabydou. Tak aby se pak snadno vešly do pusy. Jejich povrch můžete posypat sezamovými semínky, mákem či lnem a mírně přitlačit.

Připravené houstičky vložte do trouby vyhřáté na 180 °C a pečte přibližně 45 minut. Během této doby troubu neotvírejte, těsto by spadlo. Po upečení bulky z trouby vyjměte a nechte dokonale vychladnout. Teprve potom je ostrým (nejlépe vroubkovatým) nožem podélně rozřízněte.

Než se houstičky upečou, připravte si náplň do burgerů. Tady se můžete opravdu vyřádit, variant je téměř nekonečno. Pokud chcete své hosty oslnit, udělejte bulek větší množství a připravte různé variace mini burgříků. Schválně, která zmizí jako první? :-)

Pro lepší manipulaci a stabilitu mini burgerů každý propíchněte kratší špejlí či ozdobnými napichovátky. Burgery lze podávat teplé i studené, na stole je můžete doplnit o různé varianty zeleninových pečených hranolků (třeba z batátů, celeru, mrkve či tuřínu).

Klasické burgery

300 g hovězího mletého masa
sůl
pepř

Ingredience smíchejte dohromady a vypracujte do 12 nízkých placiček s o něco větším průměrem, než mají hamburgerové houstičky (maso se tepelnou úpravou stáhne). Ty pak osmažte z obou stran na pánvi, nebo upečte v troubě (15-20 minut na 180 °C).

30 g majonézy
1 lžička hořčice nebo rajčatového protlaku
sůl
pepř

Suroviny promíchejte a ochucenou majonézu použijte k přípravě burgerů či jako dip.

opečená slanina
plátkový sýr
cherry rajčátka
cibule
ledový salát

Nakrájené suroviny použijte k přípravě burgerů spolu s rozkrojenými houstičkami, masovými bochánky a ochucenou majonézou.

Asijské burgery

300 g mletého masa podle volby (lze použít i drobně nakrájeného lososa)
1 rozdrcený velký stroužek česneku
1 plná lžička nastrouhaného čerstvého zázvoru
1 lžička mletého koriandru
sůl
pepř

Ingredience smíchejte dohromady a vypracujte do 12 nízkých placiček s o něco větším průměrem, než mají hamburgerové houstičky (maso se tepelnou úpravou stáhne). Ty pak osmažte z obou stran na pánvi, nebo upečte v troubě (15-20 minut na 180 °C).

30 g majonézy
10 g medu
1 chilli paprička (bez semínek)
šťáva z ½ limetky

Suroviny rozmixujte a ochucenou majonézu použijte k přípravě burgerů či jako dip.

avokádo
cherry rajčátka
červená cibule
lístky koriandru

Nakrájené suroviny použijte k přípravě burgerů spolu s rozkrojenými houstičkami, masovými bochánky a ochucenou majonézou.

Mexické burgery

300 g mixu mletého hovězího a vepřového masa
1 lžička uzené papriky
1 lžička mletého římského kmínu
1 rozdrcený česnek
sůl
pepř

Ingredience smíchejte dohromady a vypracujte do 12 nízkých placiček s o něco větším průměrem, než mají hamburgerové houstičky (maso se tepelnou úpravou stáhne). Ty pak osmažte z obou stran na pánvi, nebo upečte v troubě (15-20 minut na 180 °C).

30 g majonézy
1 jalapeňo paprička nebo chilli (bez semínek)
pár lístků čerstvého koriandru
1 lžička šťávy z limetky nebo citrónu

Suroviny rozmixujte a ochucenou majonézu použijte k přípravě burgerů či jako dip.

avokádo
cherry rajčátka
cibule

Nakrájené suroviny použijte k přípravě burgerů spolu s rozkrojenými houstičkami, masovými bochánky a ochucenou majonézou.

Staročeské burgery

300 g mletého vepřového masa
1 lžička majoránky
1 rozdrcený česnek
sůl
pepř

Ingredience smíchejte dohromady a vypracujte do 12 nízkých placiček s o něco větším průměrem, než mají hamburgerové houstičky (maso se tepelnou úpravou stáhne). Ty pak osmažte z obou stran na pánvi, nebo upečte v troubě (15-20 minut na 180 °C).

30 g majonézy
1 lžička hořčice
1 lžička strouhaného křenu

Suroviny smíchejte a ochucenou majonézu použijte k přípravě burgerů či jako dip.

dohněda osmažená osolená cibulka
plátky jablka
opečená slanina

Nakrájené suroviny použijte k přípravě burgerů spolu s rozkrojenými houstičkami, masovými bochánky a ochucenou majonézou.

Italské burgery

300 g mletého drůbežího masa
1 lžička rozmarýnu
1 rozdrcený česnek
sůl
pepř

Ingredience smíchejte dohromady a vypracujte do 12 nízkých placiček s o něco větším průměrem, než mají hamburgerové houstičky (maso se tepelnou úpravou stáhne). Ty pak osmažte z obou stran na pánvi, nebo upečte v troubě (15-20 minut na 180 °C).

Místo majonézy namažte houstičky troškou pesta (bylinkové, ze sušených rajčat, špenátové apod.).

mini mozzarella
parmská šunka
lístky čerstvé bazalky

Nakrájené suroviny použijte k přípravě burgerů spolu s rozkrojenými houstičkami, masovými bochánky a pestem.

Indické burgery

300 g mletého vepřového masa
1 lžička mletého římského kmínu
½ lžičky mleté skořice
1/3 lžičky mletého hřebíčku
1 lžíce vymačkané nastrouhané červené řepy
sůl
pepř

Ingredience smíchejte dohromady a vypracujte do 12 nízkých placiček s o něco větším průměrem, než mají hamburgerové houstičky (maso se tepelnou úpravou stáhne). Ty pak osmažte z obou stran na pánvi, nebo upečte v troubě (15-20 minut na 180 °C).

30 g majonézy
½ lžičky kari koření
1 rozdrcený česnek

Suroviny smíchejte a ochucenou majonézu použijte k přípravě burgerů či jako dip.

cibule
rajčata
čerstvý koriandr

Nakrájené suroviny použijte k přípravě burgerů spolu s rozkrojenými houstičkami, masovými bochánky a ochucenou majonézou.

Lososové burgery

250 g najemno nasekaného lososa
2 lžičky nadrobno nasekaných kaparů
sůl
pepř

Ingredience smíchejte dohromady a vypracujte do 12 nízkých placiček s o něco větším průměrem, než mají hamburgerové houstičky (maso se tepelnou úpravou stáhne). Ty pak osmažte z obou stran na pánvi, nebo upečte v troubě (10-15 minut na 180 °C).

30 g majonézy
2 lžičky citrónové šťávy
1 lžíce nadrobno nasekané petrželky

Suroviny smíchejte a ochucenou majonézu použijte k přípravě burgerů či jako dip.

ledový salát

Nakrájený salát použijte k přípravě burgerů spolu s rozkrojenými houstičkami, rybími bochánky a ochucenou majonézou.