

zdravě chutně & barevně

KATEŘINA ŠVÁCHOVÁ
COLORS OF LOW CARB



WHOLE30
PALEO
LOW CARB

Pojďte si ho se mnou užívat. Skutečné jídlo, které sami snadno uvaříte ze základních surovin. Takové jídlo, po kterém se budete skvěle cítit a budete mít energie na rozdávání.

PROSTĚ JÍDLO

Recepty jsem do kuchařky vybrala tak, aby podle ní mohl vařit kdokoli a kdykoli. Ať už jste se pustili do programu Whole30, více či méně snižujete příjem sacharidů, jste příznivci paleo stravování, nedělá vám dobře lepek či mléčné, a nebo se stravujete prostě podle svého a jen chcete občas vyzkoušet něco nového. Uvařit si třeba nějakou klasiku v netradičním pojetí. Úplně vidím váš spokojený úsměv poté, co rodina s chutí vyluxuje talíře, a jen vy víte, že v té úžasné husté a krémové gulášovce bylo skoro kilo zeleniny.

V kuchařce se vám pokusím předat svoje zkušenosti a tipy, jak si vaření usnadnit a jak pracovat se zbytky. Nikdo nechce v kuchyni trávit zbytečně moc času. Ani já, i když mě to nesmírně baví. Řada receptů je proto rychlá, nebo nevyžaduje vaši neustálou přítomnost. Najdete tu i jídla v jednom hrnci či pekáči a pokud máte pomalý hrnec, tak ho určitě využijete.

Ať vám chutná!



Obsah

- 10 **Whole30**
- 19 **Praktické tipy**
- 22 **Polévky**
- 24 Sváteční drůbková polévka
- 26 Bílá kyselica s klobásou
- 27 Gulášovka
- 28 Boršč
- 30 Krém z pečené zeleniny
- 31 Jemná rybí polévka s knedlíčky
- 32 Ramen
- 34 Krém z candáta
- 35 Pórková s cuketou a libečkem
- 36 Kulajda
- 38 Krém z červeného zelí
- 39 Chřestový krém
- 40 Dýňový krém s krevetami
- 42 **Lehká jídla**
- 44 Shakshuka
- 45 Pestré zeleninové misky
- 46 Batátové toasty
- 47 Vaječné muffiny se špenátem a rajčaty
- 48 Plody moře s cuketovými nudlemi
- 49 Svěží závitky
- 50 Batátový quiche s lososem
- 51 Vaječný wrap s trhaným masem





Obsah

- 52 Losos v papilotě se zeleninou
- 53 Krůtí čevapčiči s bazalkou
- 54 Boloňské ragú
- 55 Kuřecí steak s kešu omáčkou
- 56 Krůtí játra s hlívou ústříčnou
- 57 Drůbeží játra se zeleninou
- 58 Hlavní jídla**
- 60 Plněné žampiony a zeleninová salsa
- 62 Citronové kuře
- 63 Trhané vepřové v BBQ omáčce
- 64 Krůtí guláš
- 66 Květákový pilaf s lososem a brokolicí
- 67 Krůtí paličky
- 68 Krůtí kuličky s hlívou a pečeným pyré
- 69 Hovězí guláš s dýní
- 70 Šťavnatý steak
- 72 Vepřová líčka na kořenové zelenině
- 73 Candát v kešu-bylinkové krustě
- 74 Šťavnatá sekaná na podušce
- 75 Celerové kuličky
- 76 Kachní stehna s pyré z červeného zelí
- 78 Šťavnatý burger v lilku
- 79 Pikantní kuřecí kousky na salátu
- 80 Panenka na tymiánu
- 81 Voňavé kuřecí špalíčky v kokosu

Obsah

- 82 Telecí kližka na rozmarýnu
- 84 Přílohy**
- 86 Batátové pyrė s peřeným řesnekem
- 87 Zeleninový hummus
- 88 Blitva
- 89 Pak choi s kedlubnou
- 90 Přílohová kapusta
- 91 Cuketové nudle s pestem
- 92 Květáková rýže
- 93 Kapustičky s mandlemi
- 94 Základy**
- 96 Poctivý vývar
- 97 Ghí
- 98 Blanširování
- 99 Pickles
- 100 Kokosový kefír
- 101 Vodní kefír
- 102 Ořechové mléko
- 103 Ořechové máslo
- 104 Zálivka vinaigrette
- 105 Avokádový dip
- 106 Holandská omáčka
- 107 Majonéza
- 108 Pesto
- 109 Poděkování







Bílá kyselica s klobásou

4 - 6 PORCÍ

500 g kysaného zelí

2 masité klobásy

1 cibule

450 g kedlubny

250 g jablek (vykrojená, oloupaná)

2 lžíce ghí

1,2 l kuřecího vývaru

2 lžičky drceného kmínu

1/2 lžičky bílého pepře

sůl podle chuti

2 až 4 brambory (nebo viz tip)

TIP

Pokud chcete brambory nahradit méně škrobnatou alternativou (v rámci přísného low carb), uvařte v osolené vodě kedlubnu nakrájenou na kostičky. Přidejte kmín na dochucení a také na špičku nože kurkumy pro lepší barvu.

Uvařené kousky kedlubny slijte (voda poslouží k doladění konzistence hotové polévky) a nechte je chvíli odpočívat pod pokličkou s trochou ghí. Poté vložte do polévky.

Cibuli nakrájejte nahrubo, kedlubnu oloupejte a nastrouhejte na hrubém struhadle, jablka nahrubo nakrájejte.

Ve velkém kastrolu se silným dnem nechte na ghí zesklivatět cibuli. Lehce ji osolte a přidejte kedlubnu i jablka. Za občasného míchání nechte vše na střední výkon pár minut restovat. Opět trochu osolte, ještě promíchejte a zalijte polovinou horkého vývaru. Nechte pod pokličkou vařit asi 5 až 10 minut a poté vše rozmixujte dohladka.

Do bílého základu polévky přidejte kysané zelí a nechte ho vařit do měkka. Přidejte pepř a drcený kmín.

V mezichase uvařte ve slané vodě oloupané, nakrájené brambory.

Na pánvi opečte dozlatova kolečka klobásy.

Když je zelí měkké, vložte do polévky vařené brambory a opečenou klobásu. Polévku ještě dochuťte solí a pepřem a podávejte.



BORŠČ

.....

Poctivá polévka, která vydá za hlavní jídlo. Je plná masa a zeleniny a kokosový kefir je v průběhu Whole30 ideálním doplňkem kvalitních fermentů.



Boršč

6 - 8 PORCÍ

Na vývar

**1 kg masa (vepřová plec,
hovězí kliška, žebra, hrudí)
3 bobkové listy
8 kuliček nového koření
1/2 lžičky kuliček pepře
1 cibule
1 lžička soli
1 lžíce jablečného octa
2,5 litru vody**

Na polévku

**4 - 5 bulv červené řepy
2 velké mrkve
200 g pasírovaných rajčat
2 střední batáty
1/2 hlávky zelí
1 velká cibule
2 lžíce ghí
sůl a pepř
jablečný ocet**

Z masa připravte vývar. Kusy hovězího a vepřového masa zalijte v hrnci studenou vodou, přidejte ostatní ingredience a vařte pozvolna do měkka. Můžete použít i pomalý hrnec nebo tlakový hrnec.

Syrovou řepu oloupejte, nakrájejte na kostičky a uvařte v osolené vodě se lžící octa, aby neztratila barvu. Vody jen tolik, aby byla ponořená. Vedle uvařte do poloměkka oloupané batáty na kostičky. Vodu z řepy ani z batátů neslévejte.

Ve velkém kastrolu zpěňte na tuku cibuli, přidejte mrkev na kostičky, osolte a nechte za občasného zamíchání rozvonět. Přidejte protlak a restujte ho v tuku asi minutu. Přidejte pasírovaná rajčata, zalijte částí vývaru a nechte dusit. Po 10 min přidejte zelí na nudličky, zbylý vývar a dovařte vše doměkka.

Přidejte řepu a batáty i s vývarem z nich. Část zeleniny můžete rozmixovat s trochou řídké polévky pro krémový výsledek. Polévku dochuťte solí, pepřem a jablečným octem.

TIP

Maso na boršč bude úžasně šťavnaté, když ho necháte vychladnout ve scezeném vývaru.

Řepu můžete také upéct ve slupce nebo koupit předvařenou.

Boršč podávejte se lžící zakysané smetany, při Whole30 s kokosovým jogurtem či hustým kokosovým kefirem.

Boršč je nejlepší rozležený.





Pickles

rychle kvašená zelenina

1 menší zelí
4 mrkve
2 cibule
sůl

Mrkev oloupejte a nastrouhejte nahrubo, cibuli oloupejte a nakrájejte na tenké půlměsíčky, zelí zbavte vrchních listů, rozkrojte na čtvrtky a vyřízněte košťál. Poté ho nakrájejte nebo nakrouhejte na tenké nudličky.

Zeleninu vložte do velké mísy, zvažte a přidejte **sůl v poměru 15 - 20 g na kilogram zeleniny**.

Zeleninu se solí dobře promačkejte, aby pustila dostatek šťávy.

Vše upěchujte do keramického kvašáku nebo do sklenice. Zeleninu zatěžkejte, aby byla zcela pod hladinou šťávy. Vše, co plave na hladině odstraňte. Nechte v pokojové teplotě kvasit 3 až 5 dnů.

Hotové pickles rozdělte do menších sklenic a skladujte v lednici.

Dbejte na čistotu použitých nádob a náčiní, ať se vám pickles nezkazí.

TIP

Součástí kvašáku je těžítko. V případě zavařovací sklenice použijte pro zatížení menší skleničku, talířek nebo těžítko z obchodu.

Experimentujte s kombinacemi zeleniny, tvrdší kusy (jako květák) zalijte nálevem převařené vody a soli (10 g na 500 ml).