



BEZLEPKOVÁ SMĚS PRO PŘÍPRAVU KYNUTÉHO TĚSTA DONUTS & CROISSANTS (TZV. ZELENÁ)

OSVĚDČENÉ RECEPTY NA BÍLÉ KYNUTÉ PEČIVO – ROHLÍKY, VEKU, BULKY
NA HAMBURGERY, PIZZU, KNEDLÍKY, PIROŽKY, BUCHTY, KOLÁČE, KOBLIHY,
LOUPÁČKY, CROISSANTY, VÁNOČKU, TRDELNÍK, LANGOŠE A DALŠÍ

OBSAH

I. STĚŽEJNÍ RECEPTY PODLE LENKY JUREČKOVÉ

A S PŘÍSPĚNÍM JANY FIALKOVÉ A KATEŘINY HÁJKOVÉ

Rohlíky	8
Veka	10
Bulky na hamburgery	12
Pizza	14
Knedlíky – přílohové/plněné	16
Knedlíky přílohové	16
Knedlíky plněné – na sladko i na slano	16
Bílý chléb – do klasické trouby/do automatické pekárny	18
Toastový chléb	20
Pirožky	22
Honzovy buchty	24
Dukátové buchtíčky	26
Koblihy	28
Vánočka	30
Mazanec	32
Loupáčky	34
Posvícenské koláčky	36
Valašský frgál	38
Trdelník	40
Langoše	42
Croissanty	44
Svatební / hodové koláčky (z Podluží)	46
Kremrole	48
Skořicovní šneci	50

II. RECEPTY VÝBORNÝCH ČESKÝCH

FOODBLOGEREK

LA TETA	52
Šátečky z plundrového těsta	54
Borůvkové koláče s tvarohovou nádivkou	56
Čokoládová babka s rozinkami	58
Parmazánové plněné bulky	60
Kynutý podmáslový chléb	62
Světlé housky	64
Čokoládové briošky	66
Bulky z poliše	68
Bagety z poliše	70
Rohlíky s tangzhongem podle Vlad'ky Halatové	72
Palmiers	74

Pizza šneci	76
Řecká bougatsa	78
Řecká pita a gyros	80
VLADĚNA HALATOVÁ	82
Vladčiny donuty	84
Jidáše	86
Kynuté muffiny s povidly	88
Maková štola	90
Ovocný koláč s tvarohem	92
Tvarohovo-povidlový kringel	94
KATEŘINA LAHODA	96
Makovo-tvarohová babka	98
Pražské koláče	100
Makový závin z bramborového těsta	102
IVA VAŠÁTKOVÁ	104
Hadí rolovaný kynutý koláč	106
Mřížkový kynutý koláč	108
Slaný kynutý cop se šunkou a sýrem	110
Tvarohový mazanec s mákem a ovocem	112
Trhací sladký chlebík	114
Trhací chléb bylinkový	116
Kynutý táč s tvarohem a ovocem	118



Kynutý závin plněný tvarohem a meruňkami	120	Máslové bagetky	152
Růžicový kynutý koláč	122	Jogurtové houstičky	154
Makové švýcarky	124		
		STÁŇA HARTOVÁ	156
III. BÍLÉ KYNUTÉ PEČIVO		Kynutá bábovka	158
V ZAHRANIČNÍCH KUCHYNÍCH	126	Klubíčková kynutá buchta	160
Bagely	128	Kváskové bagety	162
Ciabatta	130	Svatomartinské ořechové rohlíčky (bez droždí)	164
Panetonne	132	Perníkový kynutý knedlík	166
Řecký olivový chléb s fetou	134	KATEŘINA HÁJKOVÁ	168
Bulky s fetou obalené v medu a sezamu	136	Koláčky rozplývající se na jazyku (bez kynutí)	170
Focaccia	138		
Chléb à la briosa z domácí pekárny	140	NOVÉ RECEPTY 2023	173
Zábavný test: kynuté pečivo ve světě	142	Rohlíky Nadrchalky	176
		Přílohové knedlíky dle Pavly Nadrchalové	178
		Světlý chléb Jureček ze Zelené Adveni	180
IV. DALŠÍ RECEPTY VÝBORNÝCH ČESKÝCH			
FOODBLOGEREK	144		
LA TETA PODRUHÉ	144		
Posvícenské koláčky nemléčné	146		
Toastový chléb bez mléka a vajec	148		
Pletence z plundrového těsta s pekanovými ořechy	150		



CO VŠE ZDE NAJDETE DLE ABCEDY

B

Babka čokoládová s rozinkami 58
Babka makovo-tvarohová 98
Bagely 128
Bagety z políše 70
Bílý chléb 18
Borůvkové koláče s tvarohovou nádivkou 56
Bougatsa 78
Briošky čokoládové 66
Buchtičky dukátové 26
Buchty Honzovky 24
Bulky na hamburgery 12
Bulky parmazánové plněné 60
Bulky s fetou obalené v medu a sezamu 136
Bulky z políše 68

C

Ciabatta 130
Croissanty 44
Cop se šunkou a sýrem slaný kynutý 110

Č

Čokoládová babka s rozinkami 58
Čokoládové briošky 66

D

Donuty Vladčiny 84
Dukátové buchtičky 26

F

Frgál valašský 38
Focaccia 138

G

Gyros a pita 80

H

Hadí rolovaný kynutý koláč 106
Hamburgerové bulky 12
Honzovy buchty 24
Housky světlé 64

CH

Chléb à la brioška z domácí pekárny 140
Chléb bílý 18
Chléb podmáslový 62
Chléb toastový 20

J

Jidáše 86
Jogurtové houstičky 154

K

Klubíčková kynutá buchta 160
Koblihy 28

Koláče borůvkové s tvarohovou nádivkou 56
Koláč mřížkový kynutý 108
Koláč ovocný s tvarohem 92
Koláče pražské 100
Koláčky posvícenské 36
Koláč růžicový kynutý 122
Koláčky rozplývající se na jazyku (bez kynutí) 170
Koláčky svatební 46
Knedlíky plněné 16
Knedlíky přílohové 16
Kremrole 48
Kringel tvarohovo-povidlový 94
Kváskové bagety 162
Kynutá bábovka 158

L

Langoše 42
Loupáčky 34

M

Maková štola 90
Makové švýcarky 124
Makovo-tvarohová babka 98
Makový závin z bramborového těsta 102
Máslové bagetky 152
Mazanec 32
Mazanec tvarohový s mákem a ovocem 112
Mřížkový kynutý koláč 108
Muffiny kynuté s povidly 88

O

Ovocný koláč s tvarohem 92

P

Palmiers 74
Panetonne 132
Parmazánové plněné bulky 60
Perníkový kynutý knedlík 166
Pirožky 22
Pita a gyros 80
Pizza 14
Pizza šneci 76
Pletence z plundrového těsta s pekanovými ořechy 150
Plundrové šátečky 54
Podmáslový chléb 62
Poliš – bagety 70
Poliš – bulky 68
Posvícenské koláčky 36
Posvícenské koláčky nemléčné 146
Pražské koláče 100
Přílohové knedlíky dle Pavly Nadrchalové 178

R

Rohlíky 8
Rohlíky Nadrchalky 176

Rohlíky s tangzhongem 72
Rolovaný hadí kynutý koláč 106
Růžicový kynutý koláč 122

Ř

Řecká bougatsa 78
Řecký olivový chléb s fetou 134

S

Skořicovní šneci 50
Svatební koláčky 46
Svatomartinské ořechové rohlíčky (bez droždí) 164
Světlé housky 64
Světlý chléb Jureček ze Zelené Adveni 180

Š

Šátečky z plundrového těsta 54
Šneci a la pizza 76
Šneci skořicovní 50
Štola maková 90
Švýcarky makové 124

T

Tangzhong – rohlíky 72
Táč kynutý s tvarohem a ovocem 118
Toastový chléb 20
Toastový chléb bez mléka a vajec 148
Trdelník 40
Trhací chléb bylinkový 116
Trhací sladký chleběk 114
Tvarohovo-povidlový kringel 94
Tvarohový mazanec s mákem a ovocem 112
Tvarohový ovocný táč kynutý 118
Tvarohový závin kynutý plněný meruňkami 120

V

Valašský frgál 38
Vánočka 30
Veka 10

Z

Závin kynutý plněný tvarohem a meruňkami 120
Závin makový z bramborového těsta 102



I. STĚŽEJNÍ RECEPTY PODLE LENKY JUREČKOVÉ A S PŘÍSPĚNÍM JANY FIALKOVÉ A KATEŘINY HÁJKOVÉ

Lenka Jurečková. Když se rozdávalo tvůrčí nadání, um a fantazie, musela stát v první řadě. Tvoří dorty, které jsou hotová umělecká díla, šije parádní dětské botičky, výborně peče... Poradí si se vším, co vyžaduje zručnost. Jakoukoliv chválu však se smíchem odmítá: „Jsem spíš brouk Pytlík – práce všeho druhu!“

Lenka se stala nejznámějším propagátorem bezlepkového chleba s psylliem. Ten podle jejího návodu pečou tisíce lidí odkázaných na bezlepkovou dietu a láskyplně mu přezdírají Jureček!

Přestože pokrmy svým názvem velmi často vzdávají hold nějaké osobnosti, po samotném tvůrci nebo zprostředkovateli receptu jich mnoho pojmenováno není. Co se týče pekařských výtvarků, snad jedině věhlasný dort Sacher. Avšak zatímco receptura dortu je držena v přísné tajnosti, Lenka ingredience a přesný výrobní postup na Jurečka sdílí se všemi potřebnými na FB. Tam také poradí každému, kdo zrovna tápe a trápí se tak, jak je to v počátcích bezlepkové diety běžné. Dělá to stručně a jasně, ráda a zcela nezištně. Je už taková.

Když jsme se chýlili s vývojem „Zelené směsi“ do finále a mně došlo, že „tohle bude pecka“, věděla jsem, že ke spolupráci na receptech musím získat právě Lenku, která je skutečný machr právě na bezlepkové kynuté pečení. Ovšem, jak už to bývá, právě ty nejšikovnější často trápí pochybnosti. Lenka: „Ale prosím Tě, vždyť já nejsem profík a recepty jen přispůsobuju.“ Já: „Tak tu směs aspoň vyzkoušej.“

Když mi na Messengeru přistála od Lenky zpráva: „Směs je perfektní, funguje neskutečně“, svitla mi nová naděje, že se k mé výzvě postaví čelem. Přesto to dalo ještě práci, než jsem uslyšela kýžené: „No tak dobře, když to lidem pomůže.“

Pomůže. Tím jsem si jista. K nadýchaným housličkám, k vece, která se na druhý den nepromění v tvrdý kámen, k vláčným koláčkům... Zkrátka k úspěšnému a radostnému pečení bezlepkového kynutého pečiva.

Přesvědčte se.

Vaše Hana Cetlová



ROHLÍKY

Autor: Lenka Jurečková

✔ Bez lepek ✔ Bez sóji ✔ Bez mléka ✔ Bez vajec

Obyčejný bílý rohlík. Česká klasika, která nás provází od útlého dětství až do pokročilého stáří. Žmoulá ho dítě v kočárku i dědeček u hrníčku bílé kávy. V té „naší“ typické podobě ho v žádné jiné zahraniční kuchyni nenajdeme, snad jedině u našich slovenských sousedů. Toto měkké bílé pečivo má neutrální chuť a my Češi si na něm dokážeme pochutnat s marmeládou, medem, máslem, šunkou, paštikou, nebo dokonce jenom tak „bez ničeho“. A spotřeba bílého pečiva stoupá navzdory mohutné osvětě ohledně škodlivosti jeho přílišné konzumace. Své využití u nás rohlík najde v jídelníčku během celého dne, ať už jde o snídani, svačinu, přílohu u oběda, či rychlou večeři. V kuchařce na bílé kynuté pečivo mají rohlíky pořadové číslo 1 jistě oprávněně!

Ingredience

250 g Bezlepkové směsi
pro přípravu kynutého těsta
DONUTS & CROISSANTS
(tzv. ZELENÁ)
300 ml vlažné vody
(50 ml na kvásek,
250 ml do těsta)
10 g čerstvého droždí
5 g krystalového cukru
(1 kávová lžička)
6 g soli
10 g sádla

Z výše uvedených surovin upečeme
8 ks rohlíků.

Pracovní postup

1. Do skleničky nalijeme 50 ml vlažné vody, přidáme cukr, rozdrobíme droždí a rozmícháme. Na teplém místě necháme cca 10 minut vzejít kvásek.
2. Ve velké míse kuchyňského robotu smícháme bezlepkovou směs pro přípravu kynutého těsta DONUTS & CROISSANTS, sůl, sádlo, zbytek vody a kvásek. Pomocí hnětacích háků necháme zpracovávat 5 minut. Vzniklé řidší těsto zakryjeme potravinářskou fólií, aby neoschlo, a necháme na teplém místě kynout cca 30 minut.
3. Vykynuté těsto vyklopíme na lehce pomoučený váh a několikrát ho přeložíme – těsto ohneme od kraje ke středu, otočíme o 90 stupňů, znovu přeložíme od okraje ke středu, otočíme o 90 stupňů. Tento postup několikrát opakujeme, těsto se zpevní a vyhladí.
4. Z těsta si navážíme 8 dílů o hmotnosti cca 70 g, každý kousek zpracujeme překládáním stejným způsobem jako u těsta a vytvoříme kuličky.
5. Jednotlivé kuličky rozválíme do tvaru trojúhelníku, základnou směrem k nám a cíp spíše vyšší, tzn., neděláme široké trojúhelníky, protože výsledné rohlíky by byly tenké a rychle by ztvrdly. Těsto zarolujeme směrem od základny k cípu. Vytvořené rohlíky můžeme ještě trochu poválet tam a zpět.
6. Plech vyložíme pečicím papírem a naskládáme na něj rohlíky cípem dolů, aby se při pečení neotevřely. Postříkáme je vodou z rozprašovače a plech zakryjeme potravinářskou fólií tak, aby se nedotýkala rohlíků. Takto necháme na teplém místě kynout cca 30 minut. Mezitím si vyhřejeme troubu na 250 °C a na její dno dáme starý hluboký plech na pečení.
7. Vykynuté rohlíky znovu postříkáme vodou z rozprašovače a vložíme do trouby. Na plech umístěný na dně trouby nalijeme cca 0,5 l vroucí vody. Troubu rychle zavřeme, aby neunikla pára, která se tam díky vroucí vodě vytvoří.
8. Pečeme cca 10 minut, dokud se rohlíky nezačnou zabarvovat do světle hnědé barvy. Poté troubu otevřeme a páru vyvětráme, vyndáme spodní plech, teplotu stáhneme na 170 °C a dopékáme cca 20 minut.
9. Upečené rohlíky necháme vychladnout na mřížce.


Videonávod
jak překládáme těsto
a motáme rohlíky:




Videonávod:



Fotky z dílny
Lenky Jurečkové
shlédnete zde:



VEKA

Autor: Lenka Jurečková

✔ Bez lepku ✔ Bez sóji ✔ Bez mléka ✔ Bez vajec

Tvarem i konzistencí i svou neutrální chutí je velmi podobná rohlíku. Je však podstatně větší do šířky i délky a nadýchanější. Co je to? Pokud ještě váháte, teď již nebudete: je nezbytně nutná pro výrobu obložených chlebiček. Veka! Mimochodem, věděli jste, že chlebičky jsou ryze český vynález? Prodávat je začal už na počátku 20. století pražský lahůdkář Jan Paukert. Veka má však v kuchyni i další použití. Hodí se na houskové knedlíky. Ztvrdlá namočená v mléce tvoří základ žemlovky. Rychlý a chutný pokrm vytvoříte ze smažené veku se sýrem a ti, co jsou na sladké, si mohou veku opéct a obalit v cukru či skořici. Pokud na party nebo posezení s přáteli nachystáte chlebičky s vekou podle tohoto receptu, věřte, že vaši přátelé vůbec nepoznají, že se právě stravují bezlepkově.

Ingredience

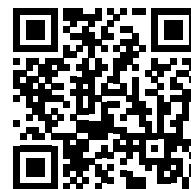
500 g Bezlepkové směsi
pro přípravu kynutého těsta
DONUTS & CROISSANTS
(tzv. ZELENÁ)
700 ml vlažné vody
(50 ml na kvásek,
650 ml do těsta)
20 g čerstvého droždí
5 g krystalového cukru
(1 kávová lžička)
12 g soli
40 g sádla

Z výše uvedených surovin upečeme
2 veku.

Pracovní postup

1. Do skleničky nalijeme 50 ml vlažné vody, přidáme cukr, rozdrobíme droždí a rozmícháme. Na teplém místě necháme cca 10 minut vzejít kvásek.
2. Ve velké míse kuchyňského robotu smícháme bezlepkovou směs pro přípravu kynutého těsta DONUTS & CROISSANTS, sůl, sádlo, zbytek vody a kvásek. Pomocí hnětacích háků vypracujeme lepivé a ne příliš tuhé těsto. Zakryjeme ho potravinářskou fólií, aby neoschlo, a necháme na teplém místě kynout cca 40 minut.
3. Vykynuté těsto vyklopíme na lehce pomoučený váleček a rozdělíme ho na 2 stejné části. Každou část několikrát přeložíme – těsto ohneme od kraje ke středu, otočíme o 90 stupňů, znovu přeložíme od okraje ke středu, otočíme o 90 stupňů. Tento postup několikrát opakujeme, těsto se zpevní a vyhladí.
4. Přeložené kousky vyválíme rukama do tvaru veku, lehounce je „potřeme“ moukou a položíme je na plech vyložený pečicím papírem, každou veku k jedné straně plechu. Z papíru uděláme korýtko, abychom omezili kynutí do stran – můžeme k tomu využít vyšší plech, kdy na jedné straně bude přečnívat pečicí papír a uprostřed papír „vytáhneme“ do výšky (tím vznikne pro jednu veku korýtko). Vedle bude položena další veka a na druhé straně bude opět pečicí papír, který zajistíme válečkem, krabičkou s alobalem apod. (tím vznikne korýtko pro druhou veku). Takto zajištěné veku nakynou do výšky a při pečení se nerozjedou do stran. Poté veku lehce postříkáme vodou z rozprašovače, zakryjeme potravinářskou fólií tak, aby se nedotýkala vek, a necháme na teplém místě kynout cca 30 minut. Mezitím si vyhřejeme troubu na 250 °C a na její dno dáme starý hluboký plech na pečení.
5. Po vykynutí pečicí papír roztáhneme, zmizí korýtko a veku se srovnají na střed plechu (nebudou se dotýkat krajů). Pokud se veku k papíru trochu přilepí, stěrkou je opatrně oddělíme. Veku znovu postříkáme vodou z rozprašovače a vložíme do trouby. Na plech umístěný na dně trouby nalijeme cca 0,5 l vroucí vody. Troubu rychle zavřeme, aby neunikla pára, která se tam díky vroucí vodě vytvoří.
6. Pečeme cca 10 minut, na vekách se začnou objevovat hnědé flíčky a začnou pomalu tmavnout. Poté troubu otevřeme a páru vyvětráme, vyndáme spodní plech, teplotu stáhneme na 190 °C a dopékáme cca 35 minut.
7. Upečené veku necháme vychladnout na mřížce. Krájíme až po vychladnutí.

Fotky z dílny
Lenky Jurečkové
shlédnete zde:



BULKY NA HAMBURGERY

Autor: Lenka Jurečková

✓ Bez lepku ✓ Bez sóji

Všimněte si, že pokud se rozhoří diskuze o hamburgeru, hlavním tématem je vždycky maso. Přitom základem úspěchu je stejně tak kvalitní bulka. Její chuť, struktura a také velikost. Bulka má být tak akorát do ruky, protože i v těch nejluxusnějších restauracích se hamburger správně jí rukama, nikoliv příborem. Má být horizontálně rozřezaná přesně v polovině tak, aby spodek i vršek, mezi které se maso vkládá, byly stejně velké. Velikost bulky a masa má být v poměru 1:1. Hledat malé maso vprostřed velké bulky je mrzuté, ale ani druhý extrém – maso z bulky vyčnívající, není žádoucí. Bulka by měla být měkká jako peřinka a její chuť jemná, aby nekonkurovala masu, a naopak mu dala vyniknout. Připravte si poctivý domácí hamburger. Grilování masa ať zaobstará manžel, Vy upečte měkoučké bulky podle tohoto receptu a pochutnejte si společně při romantické večeři.

Ingredience

na těsto:

- 250 g Bezlepkové směsi pro přípravu kynutého těsta DONUTS & CROISSANTS (tzv. ZELENÁ)
- 300 ml vlažného mléka (50 ml na kvásek, 250 ml do těsta)
- 10 g čerstvého droždí
- 15 g krystalového cukru
- 6 g soli
- 10 g oleje (1 lžíce)
- 20 g rozpuštěného másla
- 1 vejce

na dokončení:

- 1 vejce
- 1 lžíce mléka
- sezamová semínka na posyp

Z výše uvedených surovin upečeme 6 ks housek o průměru cca 10 cm.

Pracovní postup

1. Do skleničky nalijeme 50 ml vlažného mléka, přidáme cukr, rozdrobíme droždí a rozmícháme. Na teplém místě necháme cca 10 minut vzejít kvásek.
2. Ve velké míse kuchyňského robotu smícháme bezlepkovou směs pro přípravu kynutého těsta DONUTS & CROISSANTS, sůl, olej, máslo, vejce, zbytek mléka a kvásek. Pomocí hnětacích háků necháme zpracovávat 5 minut. Vzniklé řidší těsto zakryjeme potravinářskou fólií, aby neoschlo, a necháme na teplém místě kynout cca 40 minut.
3. Vykynuté těsto vyklopíme na lehce pomoučený váleček a rozdělíme na 6 dílů o hmotnosti cca 105 g. Každý kousek několikrát přeložíme – těsto ohneme od kraje ke středu, otočíme o 90 stupňů, znovu přeložíme od okraje ke středu, otočíme o 90 stupňů. Tento postup několikrát opakujeme, těsto se zpevní a vyhladí. Poté z jednotlivých kousků vytvoříme kuličky.
4. Plech vyložíme pečicím papírem a naskládáme na něj kuličky. Postříkáme je vodou z rozprašovače a plech zakryjeme potravinářskou fólií tak, aby se kuliček nedotýkala. Takto necháme na teplém místě kynout cca 40 minut. Mezitím si vyhřejeme troubu na 220 °C a na její dno dáme starý hluboký plech na pečení.
5. Vykynuté hamburgerové bulky potřeme směsí rozšlehaného vejce s mlékem, posypeme sezamem a vložíme do trouby. Na plech umístěný na dně trouby nalijeme cca 0,5 l vroucí vody. Troubu rychle zavřeme, aby neunikla pára, která se tam díky vroucí vodě vytvoří.
6. Pečeme cca 10 minut, dokud se hamburgerové bulky nezačnou zabarvovat do světle hnědé barvy. Poté troubu otevřeme a páru vyvětráme, vyndáme spodní plech, teplotu stáhneme na 160 °C a dopékáme cca 20 minut.
7. Upečené hamburgerové bulky necháme vychladnout na mřížce.

Fotky z dílny
Lenky Jurečkové
shlédnete zde:



PIZZA

Autor: Lenka Jurečková

✔ Bez lepku ✔ Bez sóji ✔ Bez mléka ✔ Bez vajec

V roce 1889 přijíždí do Neapole italský král Umberto I. v doprovodu své manželky Margarety Savojské. Neapolský pekař Raffaele Esposito, jako projev úcty, pošle vladaři pizzu vyrobenou v barvách italské trikolory: se sytě červenými rajčaty, bílou mozzarellou a zelenými lístky bazalky. Nadšená královna vyjádří pekaři obdiv děkovným dopisem a poctěný pekař na počest panovnice pokrm pojmenuje Margherita. To není pohádka, nýbrž skutečný příběh o vzniku nejpopulárnější pizzy na světě. Italové jsou na přípravu tradiční neapolské pizzy náležitě hrdí. Svaz neapolských pekařů bojoval o její zařazení na seznam světového nehmotného kulturního bohatství po dobu tří let. Organizace UNESCO mu vyhověla v roce 2017. Málokterý pokrm nabízí tolik variací jako pizza. Zdá se, že co se týče ingrediencí, fantazii se meze nekladou, ale není tomu tak. Konkrétně pravá neapolská pizza, od roku 2010 tradiční výrobek chráněný EU, je striktně definována. Kupříkladu těsto nesmí obsahovat žádný tuk, a schváleny jsou 2 druhy: Margherita a Marinara. Na těsto každé z nich se kladou pouze 4 ingredience. Schválně, víte které?

Ingredience

na těsto:

- 250 g Bezlepkové směsi pro přípravu kynutého těsta DONUTS & CROISSANTS (tzv. ZELENÁ)
- 300 ml vlažné vody (50 ml na kvásek, 250 ml do těsta)
- 15 g čerstvého droždí
- 5 g krystalového cukru (1 kávová lžička)
- 1 kávová lžička soli

na dokončení:

olivový olej

Z výše uvedených surovin upečeme 2 korpusy o průměru 30 cm.

Pracovní postup

1. Do skleničky nalijeme 50 ml vlažné vody, přidáme cukr, rozdrobíme droždí a rozmícháme. Na teplém místě necháme cca 10 minut vzejít kvásek.
2. Ve velké míse kuchyňského robotu smícháme bezlepkovou směs pro přípravu kynutého těsta DONUTS & CROISSANTS, sůl, zbytek vody a kvásek. Pomocí hnětacích háků necháme zpracovávat 5 minut. Vzniklé těsto zakryjeme potravinářskou fólií, aby neoschlo, a necháme na teplém místě kynout cca 30 minut.
3. Vykynuté těsto vyklopíme na lehce pomoučený váh a několikrát ho přeložíme – těsto ohneme od kraje ke středu, otočíme o 90 stupňů, znovu přeložíme od okraje ke středu, otočíme o 90 stupňů. Tento postup několikrát opakujeme, těsto se zpevní a vyhladí.
4. Těsto rozdělíme na 2 stejné části a každý díl ještě zpracujeme překládáním stejným způsobem jako u těsta. Poté každý díl vypracujeme rukama nebo vyválíme válečkem korpus na pizzu o průměru 30 cm. Nejlepší je těsto rozvalovat rovnou na plechu, který si vyložíme pečicím papírem. Pokud chceme mít pizzu krásně kulatou, tak vyválené těsto vykrojíme podle talíře nebo pokličky o průměru 30 cm. Takto připravené korpusy postříkáme vodou z rozprašovače a plech zakryjeme potravinářskou fólií tak, aby se nedotýkala korpusů. Necháme na teplém místě kynout cca 20 minut. Mezitím si vyhřejeme troubu na 250 °C a na její dno dáme starý hluboký plech na pečení.
5. Lehce nakynuté korpusy znovu postříkáme vodou z rozprašovače, propíchneme vidličkou a vložíme do trouby. Na plech umístěný na dně trouby nalijeme cca 0,5l vroucí vody. Troubu rychle zavřeme, aby neunikla pára, která se tam díky vroucí vodě vytvoří.
6. Korpusy předpékáme, aby se udělaly křupavé okraje a střed byl měkký – pečeme cca 5–6 minut, dokud se na povrchu neobjeví pár hnědých flíčků. Poté troubu otevřeme a páru vyvětráme, vyndáme spodní plech a korpusy, které si dle chuti obložíme a dáme dopéct dozlatova cca 10 minut při teplotě 200°C. Po upečení pizzy, především její okraje, dle chuti potřeme olivovým olejem.

Fotky z dílny
Lenky Jurečkové
shlédnete zde:



Foto: Lenka Jurečková

KNEDLÍKY – PŘÍLOHOVÉ/PLNĚNÉ

Autor: Lenka Jurečková

✔ Bez lepku ✔ Bez sóji ✔ Bez mléka

Knedlíky se z mouky začaly připravovat v 17. století, a to pečením. Kdy se začaly vařit ve vodě či páře, se sice neví, jisté ale je, že se staly fenoménem české kuchyně, která se chlubí bezpočtem druhů. Typická česká jídla se zkrátka bez knedlíků neobejdou a samozřejmě je, že tvoří i součást našich největších kulinářských skvostů. Doprovází „vepřo zelo“, kachničku se zelím, kančí na šípkové omáčce, svíčkovou. Pýchou české kuchyně jsou také knedlíky plněné, a to slané i sladké. Slané se plní hlavně uzeným masem, nebo zelím a osmaženou cibulkou. Sladké se plní ovocem, tvarohem nebo mákem, polévají se rozpuštěným máslem a sypou se například strouhaným perníkem nebo skořicí. Naše servírování má také své vlastní zvyklosti. Na rozdíl od sousedního Rakouska, kde se podává knedlík v celku, ho krájíme na plátky a můžeme si tak poručit třeba svíčkovou se šesti. Už Magdalena Dobromila Rettigová tvrdila, že dívka se nemá vdát dřív, než se naučí uvařit knedlík. Pokud je Váš nastávající na bezlepkové dietě, s tímto receptem máte vyhráno.

KNEDLÍKY PŘÍLOHOVÉ

Ingredience

- 300 g Bezlepkové směsi pro přípravu kynutého těsta DONUTS & CROISSANTS (tzv. ZELENÁ)
- 250 ml vlažné vody (50 ml na kvásek, 200 ml do těsta)
- 15 g čerstvého droždí
- 1 lžička krystalového cukru
- 1 lžička soli
- 1 lžice oleje
- 1 vejce

Z výše uvedených surovin uvaříme
2 velké knedlíky.

Pracovní postup

1. Do skleničky nalijeme 50 ml vlažné vody, přidáme cukr, rozdrobíme droždí a rozmícháme. Na teplém místě necháme cca 10 minut vzejít kvásek.
2. Ve velké míse kuchyňského robotu smícháme bezlepkovou směs pro přípravu kynutého těsta DONUTS & CROISSANTS, sůl, olej, vejce, zbytek vody a kvásek. Pomocí hnětacích háků necháme zpracovávat 5 minut.
3. Vzniklé těsto vyklopíme na lehce pomoučněný váh, těsto několikrát přeložíme – ohneme od kraje ke středu, otočíme o 90 stupňů, znovu přeložíme od okraje ke středu, otočíme o 90 stupňů. Tento postup několikrát opakujeme, těsto se zpevní a vyhladí.
4. Poté vytvarujeme dva knedlíky a necháme je kynout 20–30 minut.
5. Nakynuté knedlíky vaříme v páře cca 20 minut.

KNEDLÍKY PLNĚNÉ – NA SLADKO I NA SLANO

Ingredience

na těsto:

- 300 g Bezlepkové směsi pro přípravu kynutého těsta DONUTS & CROISSANTS (tzv. ZELENÁ)
- 300 ml vlažné vody (50 ml na kvásek, 250 ml do těsta)
- 15 g čerstvého droždí
- 55 g krystalového cukru
- 1 lžička soli
- 1 lžice oleje
- 1 vejce

pro sladkou variantu:

čerstvé nebo okapané kompotované ovoce (zmrazené ovoce vhodné není, těsto špatně kyne a knedlíky jsou „mokrě“), na dokončení moučkový cukr a rozpuštěné máslo

pro slanou variantu:

kysané zelí, šunka nebo uzené maso, na dokončení smažená cibule

Pracovní postup

1. Do skleničky nalijeme 50 ml vlažné vody, přidáme kávovou lžičku cukru, rozdrobíme droždí a rozmícháme. Na teplém místě necháme cca 10 minut vzejít kvásek.
2. Ve velké míse kuchyňského robotu smícháme bezlepkovou směs pro přípravu kynutého těsta DONUTS & CROISSANTS, sůl, olej, vejce, zbytek vody a cukr a kvásek. Pomocí hnětacích háků necháme zpracovávat 5 minut. Vzniklé těsto zakryjeme potravinářskou fólií, aby neoschlo, a necháme na teplém místě kynout cca 30 minut.
3. Vykyнутé těsto vyklopíme na lehce pomoučněný váh, těsto několikrát přeložíme – ohneme od kraje ke středu, otočíme o 90 stupňů, znovu přeložíme od okraje ke středu, otočíme o 90 stupňů. Tento postup několikrát opakujeme, těsto se zpevní a vyhladí. Poté ho rozdělíme na cca 20 dílků, každý kousek zploštíme rukou, naplníme sladkou nebo slanou náplní, zabalíme a v dlaních srovnáme do tvaru koule. Knedlíky postříkáme vodou z rozprašovače a zakryjeme potravinářskou fólií tak, aby se jich nedotýkala, a necháme na teplém místě kynout cca 20 minut.
4. Nakynuté knedlíky vaříme v páře cca 5–10 minut. Sladkou variantu na talíři dochutíme moučkovým cukrem a rozpuštěným máslem, knedlíky se slanou náplní posypeme smaženou cibulkou.

Z výše uvedených surovin uvaříme
cca 20 středně velkých knedlíků.

Videonávod:



Fotky z dílny
Lenky Jurečkové
shlédnete zde:



Foto: Adveni



Ilustrační obrázek

BÍLÝ CHLÉB – DO KLASICKÉ TROUBY/ DO AUTOMATICKÉ PEKÁRNY

Autor: Lenka Jurečková (recept do klasické trouby), Jana Fialová (recept do automatické pekárny)

✓ Bez lepku ✓ Bez sóji ✓ Bez mléka ✓ Bez vajec

Jsou jich stovky a stovky druhů, každý národ má ten svůj. Ale pro všechny křesťany bez rozdílu představuje základ lidských potřeb, o něj prosí ve všech jazycích Boha ve své neznámější modlitbě: „Chléb náš vezdejší dej nám dnes.“ Všichni Slované si porozumí, pokud jde o chléb. Chlieb, chléb, chleb, hleb, хлеб, хліб, хляб, леб, ... Stejně tak Románi. Pan, pane, pain, pão, pâine, ... A Germáni též. Brot, brout, broyt, brood, bread, bröd, brød, brauð, ... A jak jsme na tom s „chlebovým názvoslovím“ v samotné češtině? Že vnější propečená část na povrchu chleba se nazývá kůrka a vnitřní pórovitá část střídka, většinou víme. Ukrojený plátek chleba je krajíc nebo skýva. První a poslední odkrojek chleba se nazývá patka či skrojek, druhý a předposlední krajíc zápatčí. No a na šikmo ukrojený plátek na jedné straně zakrojený do střídky je sirotek (nespis. škramfulec). Mít dobrý chleba je štěstí a radost. Tak pokud vás něco tíží, upečte třeba chleba, žal se krásně vstřebá. To je známá pravda. A začněte s tím hned teď! Podle tohoto našeho receptu vykouzlíte krásný bílý nadýchaný pecen.

Ingredience:

Na chleba do klasické trouby:

na těsto:

- 500 g Bezlepkové směsi pro přípravu kynutého těsta DONUTS & CROISSANTS (tzv. ZELENÁ)
- 600 ml vlažné vody (50 ml na kvásek, 550 ml do těsta)
- 15 g čerstvého droždí
- 1 lžice krystalového cukru
- 12 g soli
- 1 lžička kmínu
- 2 lžice oleje

na dokončení v případě kynutí v ošatce:

- kukuřičný nebo
- bramborový škrob

Z výše uvedených surovin upečeme 1 velký bochník.

Na chleba do automatické pekárny:

- 500 g Bezlepkové směsi pro přípravu kynutého těsta DONUTS & CROISSANTS (tzv. ZELENÁ)
- 500 ml vlažné vody
- 1 lžička soli
- 7 g sušeného droždí nebo 21 g čerstvého droždí

Z výše uvedených surovin upečeme 1 bochník.

Pracovní postup

V klasické troubě:

1. Do skleničky nalijeme 50 ml vlažné vody, přidáme cukr, rozdrobíme droždí a rozmícháme. Na teplém místě necháme cca 10 minut vzejít kvásek.
2. Ve velké míse kuchyňského robotu smícháme bezlepkovou směs pro přípravu kynutého těsta DONUTS & CROISSANTS, sůl, kmín, olej, zbytek vody a kvásek. Pomocí hnětacích háků necháme zpracovávat 5 minut. Vzniklé těsto zakryjeme potravinářskou fólií, aby neoschlo, a necháme na teplém místě kynout cca 40 minut.
3. Vykynuté těsto vyklopíme na lehce pomoučený váh a několikrát ho přeložíme – těsto ohneme od kraje ke středu, otočíme o 90 stupňů, znovu přeložíme od okraje ke středu, otočíme o 90 stupňů. Tento postup několikrát opakujeme, těsto se zpevní a vyhladí. Během překládání můžeme přidat mouku, ale jen tolik, aby se těsto nelepilo k rukám a ke stolu.
4. Z těsta vytvoříme lehce zakulacený bochánek a dáme ho do ošatky – „pěknou“ stranou dolů – vysypané škrobem. Chléb nemusí kynout nutně v ošatce, důležité je, aby se těsto nerozteklo do stran, tedy stačí použít misku vyloženou pečicím papírem apod. V případě kynutí „na pečicím papíru“ dáme bochánek naopak „pěknou“ stranou nahoru (na plech budeme jen přenášet, nebudeme otáčet). Bochánek postříkáme vodou z rozprašovače, zakryjeme potravinářskou fólií tak, aby se ho nedotýkala, a na teplém místě necháme kynout cca 40 minut.
5. Mezitím si plech, na kterém budeme chléb péct, a troubu vyhřejeme na 250 °C a na její dno dáme starý hluboký plech na pečení.
6. Vykynutý chléb opatrně vyklopíme z ošatky na rozpálený plech, případně chléb na pečicím papíru přeneseme, znovu postříkáme vodou z rozprašovače a vložíme do trouby. Na plech umístěný na dně trouby nalijeme cca 0,5l vroucí vody. Troubu rychle zavřeme, aby neunikla pára, která se tam díky vroucí vodě vytvoří.
7. Pečeme cca 10 minut, poté troubu otevřeme a páru vyvětráme, vyndáme spodní plech, teplotu stáhneme na 200 °C a dopékáme cca 40 minut.
8. Upečený chléb necháme vychladnout na mřížce.
9. Poznámka: Chléb před pečením postříkáme vodou proto, aby byl po upečení lesklý. A správně upečený chléb poznáme tak, že zaklepeme na spodek a ten musí „zvonit“, tzn. znít dutě.

V domácí pekárně:

1. Do mísicí nádoby nalijeme vodu.
 2. Přisypeme směs a sůl.
 3. Uprostřed směsi utvoříme důlek, do kterého přidáme sušené nebo čerstvé droždí.
 4. Pečeme na krátký program cca 2 hodiny a 10 minut.
- Pozor, nelekněte se, pokud se Vám bude těsto jevit příliš husté.



Videonávod
na bílý chléb
v klasické troubě:



Fotky z přípravy
shlédnete zde:



TOASTOVÝ CHLĚB

Autor: Lenka Jurečková

✔ Bez lepku ✔ Bez sóji

Rychlá, příjemná a teplá snídaně, svačina či lehká večeře za 2 až 3 minuty? To jsou toasty. Opečené plátky bílého chleba. Dříve se opékaly zaklesnuté do drátěného roštu, který se položil na plotnu nebo přímo nad oheň. Opečení však bylo nerovnoměrné a riziko připálení veliké. První elektrický opékač vyrobený tomuto oblíbenému pokrmu přímo na míru – toastovač – byl uveden na trh už v roce 1893 a kde jinde než ve Velké Británii, odtud totiž toasty pochází. Bojoval sice ještě s krátkou životností železných topných těles, ale problém s přehříváním vyřešili o pár let později Američané vynálezem slitiny niklu a chromu, která je vůči vysokým teplotám odolná. Od té doby zaznamenal tento praktický kuchyňský pomocník převratný vývoj, dnes existuje celá řada typů a obsluhu zvládne i malý školák. Když v toastovači dojde k zahřátí na teplotu okolo 310 °C, povrch chleba začne karamelizovat. Zezlátne, až zhnědne, chuť chleba se zintenzivní, ucítíme charakteristickou vůni a chléb se stane příjemně křupavým. Pak už je jen na vás, zda na něm necháte rozpustit máslo, nebo ho obložíte šunkou a sýrem, či potřete marmeládou. Tak dobrou chuť a křup.

Ingredience

na těsto:

- 350 g Bezlepkové směsi pro přípravu kynutého těsta DONUTS & CROISSANTS (tzv. ZELENÁ)
- 380 ml vlažné vody (50 ml na kvásek, 330 ml do těsta)
- 15 g čerstvého droždí
- 40 g rozpuštěného másla
- 6 g soli
- 25 g cukru

na dokončení:

- 1 vejce
- 1 lžice mléka

Z uvedeného množství upečeme 1 toastový chléb ve formě o velikosti cca 11 × 30 cm.

Pracovní postup

1. Do skleničky nalijeme 50 ml vlažné vody, přidáme cukr, rozdrobíme droždí a rozmícháme. Na teplém místě necháme cca 10 minut vzejít kvásek.
2. Ve velké míse kuchyňského robotu smícháme bezlepkovou směs pro přípravu kynutého těsta DONUTS & CROISSANTS, sůl, zbytek vody (330 ml) a nakonec přidáme rozpuštěné máslo. Pomocí hnětacích háků necháme zpracovávat 5 minut.
3. Vzniklé těsto vyklopíme na lehce pomoučený vál a několikrát ho přeložíme – těsto ohneme od kraje ke středu, otočíme o 90 stupňů, znovu přeložíme od kraje ke středu, otočíme o 90 stupňů. Tento postup několikrát opakujeme, těsto se zpevní a vyhladí.
4. Těsto vytvarujeme do válce o stejné délce jakou má forma. Formu vyložíme pečicím papírem, vložíme do ní těsto a srovnáme ho. Těsto postříkáme vodou z rozprašovače, zakryjeme ho potravinářskou fólií tak, aby se ho nedotýkala, a na teplém místě necháme kynout 50 minut.
5. Mezitím si vyhřejeme troubu na 220 °C.
6. Vykynuté těsto potřepe směsí rozšlehaného vejce s mlékem a vložíme do trouby na nejnižší rošt.
7. Teplotu ihned stáhneme na 200 °C a pečeme cca 10 minut na vrchní i spodní pečení. Pak troubu přepneme jen na spodní pečení a dopékáme ještě cca 50 minut.
8. Upečený chléb vytáhneme z trouby. Ve formě ho necháme odpočívat ještě 10 minut, teprve pak ho z formy vytáhneme a necháme vychladnout na mřížce.

Fotky z dílny
Lenky Jurečkové
shlédnete zde:



PIROŽKY

Autor: Jana Fialková

✓ **Bez lepku** ✓ **Bez sóji**

Když šel náš český Honza do světa, maminka mu do ranečku nabalila buchty. Když se na zkušenou vypravil ruský Váňuška, „mámočka“ mu napekla pirohy. V Rusku se slovem „piroh“ rozumí pečivo z jakéhokoliv těsta, slané, sladké, s náplní i bez náplně. Je to tedy název obecný, třeba právě jako naše buchty. Ruské pirohy se také, stejně jako buchty, připravují pečením. U našich slovenských sousedů se ale setkáme i s pirohy, které se vaří ve vodě. Jsou z bramborového těsta a plní se například tvarohem nebo brynzou. A ruské pirožky? V žádném případě se nejedná o zdrobnělinu pirohů (tedy o nějaké menší „buchty“), nýbrž o specifické pečené nebo smažené taštičky tradičně se slanou náplní, nejčastěji zelnou, masovou, bramborovou. Někdy se do náplně přidávají i sekaná vařená vejce. Rusové mají v oblibě kyselou smetanu, kterou si pirožky rádi polévají. Pirožky se podávají teplé i studené, jako samostatné jídlo, nebo spolu s polévkou borščem. A když si společnost dopřává vodku, slouží k „zajídání“ mezi naplněním sklenic. Na pirožky je možné zadělat různá těsta, křehká, lístkující, kynutá. Ty pravé autentické vesnické ruské pirožky jsou ale prý z kynutého těsta a masovou náplní – tak jako v našem receptu. Приятного аппетита!

Ingredience

na těsto:

- 450 g Bezlepkové směsi pro přípravu kynutého těsta DONUTS & CROISSANTS (tzv. ZELENÁ)
- 390 ml vlažného mléka
- 2 vejce
- 120 g rozpuštěného másla
- 5 g soli (1 kávová lžička)
- 20 g čerstvého droždí
- 10 g krystalového cukru (2 kávové lžičky)

na náplň:

- 300 g mletého masa (150 g vepřové maso, 150 g hovězí maso)
- 1 cibule
- olej
- mletý pepř
- sůl

na dokončení:

- 1 vejce
- 1 lžíce vody

Z výše uvedených surovin upečeme 16 ks větších pirožků, případně 32 ks pirožků „chutovkové“ velikosti.

Pracovní postup

1. Ve skleničce utřeme kvasnice s cukrem, vznikne tekutá „kašička“.
2. Ve velké míse kuchyňského robotu smícháme bezlepkovou směs pro přípravu kynutého těsta DONUTS & CROISSANTS, mléko, vejce, máslo, sůl a „kašičku“. Pomocí hnětacích háků necháme zpracovávat 5 minut. Vzniklé těsto zakryjeme potravinářskou fólií, aby neoschlo, a necháme na teplém místě kynout cca 60 minut.
3. Připravíme si náplň – cibuli nakrájíme na jemné kostičky a přidáme k masu, které si na oleji orestujeme. Dle chuti osolíme a opepříme. Směs zahříváme, dokud se neodpaří přebytečná voda a poté necháme vychladnout.
4. Vykynuté těsto vyklopíme na lehce pomoučněný váln a těsto rozdělíme na 16 dílů. Každý kousek v ruce propracujeme, vytvoříme kuličky, které zploštíme rukou do tvaru kolečka a naplníme masovou směsí. Každé kolečko přehneme a okraje spojíme pomocí prstů nebo vidličky.
5. Plech vyložíme pečicím papírem, naskládáme na něj pirožky a potřeme je směsí rozšlehaného vejce s vodou. Takto necháme na teplém místě kynout cca 10 minut. Mezitím si vyhřejeme troubu na 200 °C a na její dno dáme starý hluboký plech na pečení.
6. Vykynuté pirožky vložíme do trouby. Na plech umístěný na dně trouby nalijeme cca 0,5 l vroucí vody. Troubu rychle zavřeme, aby neunikla pára, která se tam díky vroucí vodě vytvoří.
7. Po celou dobu pečeme v zapárené troubě cca 25 minut dozlatova a upečené pirožky necháme vychladnout na mřížce.
8. Při přípravě menších pirožků je postup totožný, ale čas pečení je nutné úměrně pokrátit.



HONZOVY BUCHTY

Autor: Lenka Jurečková

✔ Bez lepku ✔ Bez sóji

Kdyby měl Honza předepsanou bezlepkovou dietu, jistě by mu maminka na cestu do světa upekla buchty přesně podle tohoto receptu a nabalila by mu jich pořádný ranec, aby mohl věhlas této vskutku české klasiky šířit i daleko za humny. Kynuté buchty ve tvaru krychliček s pověstnou komůrkou uvnitř, kterou vyplňují povidla, tvaroh nebo mák, jsou přitom celkem obyčejné. Málo sladké, málo tučné, zato nadýchané jako peřinka, do zlatova upečené a jemně posypané moučkovým cukrem. Určitě je to i pocit útulného domova a maminčiny náruče, co je činí tak kouzelnými. Chutnají přímo pohádkově! Pokud si váš „Honza“ právě balí batoh na koleje či internát, přibalte mu je, poveze si tak s sebou i kousek domova.

Ingredience

na těsto:

- 250 g Bezlepkové směsi pro přípravu kynutého těsta DONUTS & CROISSANTS (tzv. ZELENÁ)
- 300 ml vlažného mléka (50 ml na kvásek, 250 ml do těsta)
- 15 g čerstvého droždí
- 50 g oleje
- 50 g krystalového cukru
- 1 žloutek
- špetka soli

na náplň:

- 300 g švestkových povidel
- 2 lžíce rumu
- 3 lžíce strouhaného bezlepkového perníku

na dokončení:

- olej
- 1 vejce
- 1 lžíce mléka
- moučkový cukr

Z výše uvedených surovin upečeme cca 12 buchty ve formě o velikosti 20 × 25 cm.

Pracovní postup

1. Do skleničky nalijeme 50 ml vlažného mléka, přidáme trochu cukru, rozdrobíme droždí a rozmícháme. Na teplém místě necháme cca 10 minut vzejít kvásek.
2. Ve velké míse kuchyňského robotu smícháme bezlepkovou směs pro přípravu kynutého těsta DONUTS & CROISSANTS, olej, žloutek, sůl, zbytek mléka a cukru a kvásek. Pomocí hnětacích háků necháme zpracovávat 5 minut. Vzniklé řídké těsto zakryjeme potravinářskou fólií, aby neoschlo, a necháme na teplém místě kynout cca 40 minut.
3. Vykynuté těsto vyklopíme na lehce pomoučený váleček a několikrát ho přeložíme – těsto ohneme od kraje ke středu, otočíme o 90 stupňů, znovu přeložíme od okraje ke středu, otočíme o 90 stupňů. Tento postup několikrát opakujeme, těsto se zpevní a vyhladí.
4. Následně si těsto rozdělíme na 12 dílů, každý kousek zpracujeme překládáním stejným způsobem jako u těsta a poté ho rozválíme na placku o velikosti cca 8 cm. Do středu dáme 50 g náplně, kterou vytvoříme smícháním surovin, okraje těsta složíme ke středu a pečlivě stiskneme k sobě, zabalíme a v dlaních srovnáme do tvaru kuliček.
5. Pekáček vymažeme olejem a kuličky skládáme spojem dolů jednu vedle druhé – olejem je potíráme i navrchu a po stranách, aby se k sobě nepřilepily. Nakonec je postříkáme vodou z rozprašovače a pekáček zakryjeme potravinářskou fólií tak, aby se kuliček nedotýkala. Takto necháme na teplém místě kynout cca 30 minut. Mezitím si vyhřejeme troubu na 230 °C a na její dno dáme starý hluboký plech na pečení.
6. Vykynuté buchty vložíme do trouby. Na plech umístěný na dně trouby nalijeme cca 0,5 l vroucí vody. Troubu rychle zavřeme, aby neunikla pára, která se tam díky vroucí vodě vytvoří.
7. Pečeme cca 10 minut, dokud se buchty nezačnou zabarvovat do světle hnědé barvy. Poté troubu otevřeme a páru vyvětráme, vyndáme spodní plech a teplotu stáhneme na 170 °C a dopékáme cca 30 minut.
8. Po upečení překlápíme na mřížku, necháme vychladnout a poté pocukrujeme.

Fotky z přípravy
shlédnete zde:



DUKÁTOVÉ BUCHTIČKY

Autor: Lenka Jurečková

✓ **Bez lepku** ✓ **Bez sóji**

Kynuté buchtičky jako dukáty? Velikost odpovídá a barvu nejtypičtější zlaté mince Evropy symbolizuje přeliv – krém žluté barvy. Mnozí jsme si je zamilovali už v dětství, opojná vůně vanilkového krému zalila kuchyni, když nás hlídávala babička. Výjimečnost této sladké pochoutky sice v dobách minulých pošramotily školní a závodní jídelny, které vanilkový krém nahradily mléčným pudinkem, avšak s návratem ke kvalitním surovinám se i ve veřejných stravovacích zařízeních tento pokrm vrací zpět na výsluní. Dukátové buchtičky je možné podávat jako hlavní chod, nebo v malém množství jako teplý moučník a milují ho všechny generace. Někdy jsou buchtičky s krémem nesprávně nazývány buchtičky se šodó. Šodó je však jemně pěnivý přeliv z vína a vajec, původem z francouzské kuchyně. S čím budou ty vaše? Padne volba na poctivý vanilkový krém, nebo se necháte inspirovat Francií?

Ingredience

na těsto:

- 250 g Bezlepkové směsi pro přípravu kynutého těsta DONUTS & CROISSANTS (tzv. ZELENÁ)
- 300 ml vlažného mléka (50 ml na kvásek, 250 ml do těsta)
- 15 g čerstvého droždí
- 50 g oleje
- 50 g krystalového cukru
- 1 žloutek
- špetka soli

na dokončení:

- olej
- 1 vejce
- 1 lžíce mléka

na vanilkový krém:

- 750 g mléka
- dřeň vyškrabaná z 2 vanilkových lusků
- 100 g krystalového cukru
- 20 g kukuřičného škrobu
- 120 g žloutků (tj. žloutky z minimálně 6 ks vajec)

Z výše uvedených surovin upečeme cca 40 buchtiček.

Pracovní postup

1. Do skleničky nalijeme 50 ml vlažného mléka, přidáme trochu cukru, rozdrobíme droždí a rozmícháme. Na teplém místě necháme cca 10 minut vzejít kvásek.
2. Ve velké míse kuchyňského robotu smícháme bezlepkovou směs pro přípravu kynutého těsta DONUTS & CROISSANTS, olej, žloutek, sůl, zbytek mléka a cukru a kvásek. Pomocí hnětacích háků necháme zpracovávat 5 minut. Vzniklé řidší těsto zakryjeme potravinářskou fólií, aby neoschlo, a necháme na teplém místě kynout cca 40 minut.
3. Vykynuté těsto vyklopíme na lehce pomoučený váh a několikrát ho přeložíme – těsto ohneme od kraje ke středu, otočíme o 90 stupňů, znovu přeložíme od okraje ke středu, otočíme o 90 stupňů. Tento postup několikrát opakujeme, těsto se zpevní a vyhladí.
4. Následně si z těsta vyválíme váleček o průměru 2 cm a rozkrájíme ho na kousky dlouhé 2 cm. Rukama z nich vyválíme kuličky. Do pekáčku nalijeme trochu oleje, pekáček jím vytřeme a začneme skládat jednotlivé kuličky vedle sebe. Každou kuličku těsta v oleji ještě „obalíme“, aby se k sobě nepřilepily. Nakonec je postříkáme vodou z rozprašovače a pekáček zakryjeme potravinářskou fólií tak, aby se kuliček nedotýkala. Takto necháme na teplém místě kynout cca 30 minut. Mezitím si vyhřejeme troubu na 230 °C a na její dno dáme starý hluboký plech na pečení.
5. Vykynuté buchtičky vložíme do trouby. Na plech umístěný na dně trouby nalijeme cca 0,5l vroucí vody. Troubu rychle zavřeme, aby neunikla pára, která se tam díky vroucí vodě vytvoří.
6. Pečeme cca 10 minut, dokud se buchtičky nezačnou zabarvovat do světle hnědé barvy. Poté troubu otevřeme a páru vyvětráme, vyndáme spodní plech, teplotu stáhneme na 170 °C a dopékáme cca 15 minut.
7. Mezitím si připravíme vanilkový krém – v ohnivzdorné míse smícháme metličkou žloutky, cukr, škrob a vanilkovou dřeň. Přilijeme mléko, metličkou prošleháme a vše za stálého míchání ohříváme nad hornou vodní lázní do zhoustnutí. Poté omáčku přecedíme před sítko do misky a ihned ji použijeme – přelijeme upečené buchtičky.



KOBLIHY

Autor: Lenka Jurečková

✔ Bez lepku ✔ Bez sóji

Koblihy se tradičně připravovaly hlavně o masopustu. Ten byl vnímán jako oficiální svátek hodování a veselí, během kterého je třeba se dosyta najíst, protože pak nastává dlouhé postní období. V lidové tradici je masopustem míněno období od svátku Tří králů, tedy od 6. ledna do předvelikonočního půstu, který začíná Popeleční středou (7. týden před Velikonocemi) a končí Bílou sobotou, kdy nastává doba oslav vzkříšení Ježíše Krista. Za vrchol masopustu se považoval poslední tzv. Tučný čtvrtek. V tento den oslavy začínaly časně ráno zabíjením prasete a smažením koblih, jež se pak rozdávaly maškardníkům, kteří v průvodu obcházeli ves, dům od domu a bavili lidi veselými písněmi. Koblihy jsou specifické tím, že se připravují smažením ve vysoké vrstvě oleje. Tradice masopustních koblih se sice téměř vytratila, ale koblihy jako takové zůstaly. Českou klasiku představují koblihy plněné marmeládou a posypané moučkovým cukrem. Velké oblibě se těší i varianta s nugátem nebo vanilkovým krémem a čokoládovou polevou. Koblihy se v různých podobách připravují po celém světě a pozor, např. americké donuty jsou dle Homera Simpsona silně návykové!

Ingredience

na těsto:

- 300 g Bezlepkové směsi pro přípravu kynutého těsta DONUTS & CROISSANTS (tzv. ZELENÁ)
- 400 ml vlažného mléka (50 ml na kvásek, 350 ml do těsta)
- 20 g čerstvého droždí
- 30 g rozpuštěného másla
- 30 g cukru
- 2 žloutky
- 2 lžičce rumu
- 1/2 lžičky prášku do pečiva
- špetka soli

na náplň:

- marmeláda dle chuti nebo lískooříškový krém (např. nutella)

na dokončení:

- olej na smažení
- moučkový cukr

Z výše uvedených surovin upečeme 15 koblížků.

Pracovní postup

1. Do skleničky nalijeme 50 ml vlažného mléka, přidáme trochu cukru, rozdrobíme droždí a rozmícháme. Na teplém místě necháme cca 10 minut vzejít kvásek.
2. Ve velké míse kuchyňského robotu smícháme bezlepkovou směs pro přípravu kynutého těsta DONUTS & CROISSANTS, žloutky, máslo, rum, sůl, zbytek mléka a cukru a kvásek. Pomocí hnětacích háků necháme zpracovávat 5 minut. Vzniklé řídké těsto zakryjeme potravinářskou fólií, aby neoschlo, a necháme na teplém místě kynout cca 45 minut.
3. Vykynuté těsto vyklopíme na lehce pomoučený váleček a několikrát ho přeložíme – těsto ohneme od kraje ke středu, otočíme o 90 stupňů, znovu přeložíme od kraje ke středu, otočíme o 90 stupňů. Tento postup několikrát opakujeme, těsto se zpevní a vyhladí.
4. Následně si těsto rozdělíme na 15 dílů o hmotnosti cca 53 g, každý kousek zpracujeme překládáním stejným způsobem jako u těsta a poté v dlaních srovnáme do tvaru kuliček. Kuličky si z jedné strany malinko pomoučneme a touto stranou je položíme na pečicí papír, postříkáme je vodou z rozprašovače, zakryjeme potravinářskou fólií tak, aby se nedotýkala kuliček, a necháme na teplém místě kynout cca 20 minut.
5. Mezitím si rozehrějeme v hrnci olej – nerozpalujeme ho na maximum, mohlo by dojít k tomu, že koblihy budou na povrchu hotové, ale uvnitř se nedosmaží. Pokud bude olej příliš studený, koblihy budou olej hodně nasakovat. Pokud chceme na koblích bílý proužek, oleje dáme jen do necelé poloviny výšky koblížků, protože bezlepkové těsto je těžší než lepkové.
6. Z pečicího papíru bereme koblihy opatrně (jdou křehké) a do oleje je dáváme vrchní stranou dolů. Smažíme vždy několik koblížků najednou, ale necháme kolem nich dostatek prostoru. Začínáme od koblížků, které jsme dali kynout jako první, aby nám nepřekynuly. Koblihy z každé strany smažíme několik minut, můžeme je několikrát otočit. Celkový čas smažení je cca 5 minut.
7. Usmažené koblížky dáváme na papírové utěrky/ubrousky, aby nasály přebytečný olej. Ještě teplé koblihy plníme tak, že do každé uděláme nožičkem ze strany díрку a přiměřeně plníme marmeládou nebo rozehrátou nutellou. Na plnění použijeme cukrářský sáček s delší špičkou, aby se náplň dostala až do středu. Hotové koblihy pocukrujeme.

Fotky z dílny
Lenky Jurečkové
shlédnete zde:



VÁNOČKA

Autor: Lenka Jurečková

✓ Bez lepku ✓ Bez sóji

První zmínky o ní jsou z 16. století, tehdy ale byla její příprava výsadou pekařského cechu. Doma si lidé vánočku začali péct až v 18. století a nesměla chybět na žádném štědrovečerním stole. Svým tvarem připomíná Ježíška v povijánku a byla vnímána jako symbol nového života. Věřilo se také, že její křížové pletení ochrání lidi u stolu před zlými silami. A symboliku v sobě ukrývají i jednotlivé prameny. Spodní nejsilnější prameny představují zemi, slunce a vodu. Prostřední symbolizují rozum, vůli a cit. A horní dva zobrazují vědění a lásku. Aby se vánočka povedla, dodržovaly kuchařky při její přípravě určitá pravidla. Těsto zadělávaly v bílé zástěře a v bílém šátku a nepromluvily u toho ani slůvko. Při kynutí těsta poskakovaly do výšky, aby pěkně vyběhlo. A také při pečení musely dávat bedlivý pozor, protože vánočka prasklá nebo připálená věstila nezdar a smůlu. S tímto našim receptem poskakovat do výšky nemusíte, těsto kyne bezvadně. Můžete ale do vánočky zapéct minci. Podle tradice šťastlivec, který ji při krájení najde, bude mít po celý příští rok zaručeno zdraví, štěstí a bohatství.

Ingredience

na těsto:

- 250 g Bezlepkové směsi pro přípravu kynutého těsta DONUTS & CROISSANTS (tzv. ZELENÁ)
- 250 ml vlažného mléka (50 ml na kvásek, 200 ml do těsta)
- 50 g krystalového cukru
- 10 g čerstvého droždí
- 50 g rozpuštěného másla
- 2 žloutky
- 1/2 lžičky soli
- 1 lžička nastrouhané citronové kůry dle chuti rozinky máčené v rumu, kandované ovoce

na dokončení:

- 1 vejce
- 1 lžice mléka
- kousky loupáných mandlí na posyp, nejlépe plátky

Z výše uvedených surovin upečeme jednu vánočku.

Pracovní postup

1. Do skleničky nalijeme 50 ml vlažného mléka, přidáme trochu cukru, rozdrobíme droždí a rozmícháme. Na teplém místě necháme cca 10 minut vzejít kvásek.
2. Ve velké míse kuchyňského robotu smícháme bezlepkovou směs pro přípravu kynutého těsta DONUTS & CROISSANTS, máslo, žloutky, sůl, citronovou kůru, zbytek mléka a cukru a kvásek. Pomocí hnětacích háků necháme zpracovávat 5 minut. Nakonec můžeme vmíchat rozinky nebo kandované ovoce. Vzniklé těsto zakryjeme potravinářskou fólií, aby neoschlo, a necháme na teplém místě kynout cca 45 minut.
3. Vykynuté těsto vyklopíme na lehce pomoučený váh a několikrát ho přeložíme – těsto ohneme od kraje ke středu, otočíme o 90 stupňů, znovu přeložíme od okraje ke středu, otočíme o 90 stupňů. Tento postup několikrát opakujeme, těsto se zpevní a vyhladí.
4. Plech vyložíme pečicím papírem a těsto si rozdělíme na 5 dílů – tři větší na spodní patro vánočky, 2 menší na vrchní patro. Každý kousek zpracujeme překládáním stejným způsobem jako u těsta a poté z nich vyválíme ne příliš tenké prameny. Ze tří větších pramenů upleteme klasický cop, příliš ho neutahujeme a konce můžeme lehce potřít vodou, aby se k sobě pěkně přilepily, a cop přeneseme na plech. Zbylé dva prameny zamotáme do spirály, můžeme také potřít vodou, aby spirála lépe držela, a položíme ji na spodní patro.
5. Takto připravenou vánočku postříkáme vodou z rozprašovače a plech zakryjeme potravinářskou fólií tak, aby se vánočky nedotýkala. Necháme na teplém místě kynout cca 40 minut. Mezitím si vyhřejeme troubu na 230 °C a na její dno dáme starý hluboký plech na pečení.
6. Vykynutou vánočku potřeme směsí rozšlehaného vejce s mlékem, posypeme mandlemi a vložíme do trouby. Na plech umístěný na dně trouby nalijeme cca 0,5l vroucí vody. Troubu rychle zavřeme, aby neunikla pára, která se tam díky vroucí vodě vytvoří.
7. Pečeme cca 10 minut, dokud vánočka nezačne hnědnout. Poté troubu otevřeme a páru vyvětráme, vyndáme spodní plech a teplotu stáhneme na 160 °C. Můžeme ji ještě jednou potřít směsí vejce s mlékem a dopékáme cca 30 minut. Upečenou vánočku necháme vychladnout na mřížce.


Videonávod
pletení vánočky



Fotky z dílny
Lenky Jurečkové
shlédnete zde:



Foto: Lenka Jurečková

MAZANEC

Autor: Lenka Jurečková

✓ Bez lepku ✓ Bez sóji

Mazanec nebo také velikonoční bochánek. Jeho pečení probíhalo tradičně na Bílou sobotu. Ta připomíná den, kdy Ježíš leží v hrobě, u kterého církev rozjímá nad jeho utrpením a smrtí. Bílé sobotě předchází Velký pátek – den Kristova ukřižování, který je dnem přísného půstu, hlídání a návštěvy Božího hrobu. Bílá sobota přináší zlom, znamená ukončení pátečního půstu, je to čas pečení velikonočních beránků a mazanců. Po západu slunce, na Bílou sobotu večer, začíná slavnost Kristova vzkříšení a noc z Bílé soboty na neděli je noc nocí, Ježíš Kristus povstane z mrtvých. Následuje Velikonoční neděle, Zmrtvýchvstání Páně, největší slavnost křesťanského církevního roku. Po pátečním půstu byl mazanec velmi vítanou pochoutkou. Naši předci se totiž postili nejen od masa, ale také od mléka a vajec. I název tohoto pečiva souvisí s církevní praxí. Hospodyňky ho o Velikonoční neděli odnesly do kostela a farář jej posvětil – pomazal. Symbolika kříže, kterým se opatřuje horní část mazance, je zřejmá. Pokud vám příprava těsta bude povědomá, tak jste již pekli „naši“ vánočku. Njen těsto mají vánočka a mazanec společné. Jsou to významné symboly. Vánoce a Velikonoce se bez nich neobejdou.

Ingredience

na těsto:

- 250 g Bezlepkové směsi pro přípravu kynutého těsta DONUTS & CROISSANTS (tzv. ZELENÁ)
- 250 ml vlažného mléka (50 ml na kvásek, 200 ml do těsta)
- 50 g krystalového cukru
- 10 g čerstvého droždí
- 50 g rozpuštěného másla
- 2 žloutky
- 1/2 lžičky soli
- 1 lžička nastrouhané citronové kůry dle chuti rozinky máčené v rumu, kandované ovoce

na dokončení:

- 1 vejce
- 1 lžice mléka
- kousky loupáných mandlí na posyp, nejlépe plátky

Z výše uvedených surovin upečeme jeden mazanec.

Pracovní postup

1. Do skleničky nalijeme 50 ml vlažného mléka, přidáme trochu cukru, rozdrobíme droždí a rozmícháme. Na teplém místě necháme cca 10 minut vzejít kvásek.
2. Ve velké míse kuchyňského robotu smícháme bezlepkovou směs pro přípravu kynutého těsta DONUTS & CROISSANTS, máslo, žloutky, sůl, citronovou kůru, zbytek mléka a cukru a kvásek. Pomocí hnětacích háků necháme zpracovávat 5 minut. Nakonec můžeme vmíchat rozinky nebo kandované ovoce. Vzniklé těsto zakryjeme potravinářskou fólií, aby neoschlo, a necháme na teplém místě kynout cca 45 minut.
3. Vykynuté těsto vyklopíme na lehce pomoučený váh a několikrát ho přeložíme – těsto ohneme od kraje ke středu, otočíme o 90 stupňů, znovu přeložíme od kraje ke středu, otočíme o 90 stupňů. Tento postup několikrát opakujeme, těsto se zpevní a vyhladí.
4. Vykynuté těsto ještě zpracujeme překládáním a poté z něj vytvoříme větší bochníček.
5. Plech vyložíme pečicím papírem a mazanec na něj umístíme. Postříkáme ho vodou z rozprašovače a plech zakryjeme potravinářskou fólií tak, aby se mazance nedotýkala. Necháme na teplém místě kynout cca 45 minut. Mezitím si vyhřejeme troubu na 230 °C a na její dno dáme starý hluboký plech na pečení.
6. Poté mazanec nařizneme do kříže, potřebeme směsí rozšlehaného vejce s mlékem, posypeme mandlemi a vložíme do trouby. Na plech umístěný na dně trouby nalijeme cca 0,5l vroucí vody. Troubu rychle zavřeme, aby neunikla pára, která se tam díky vroucí vodě vytvoří.
7. Pečeme cca 10 minut, dokud mazanec nezačne hnědnout. Poté troubu otevřeme a páru vyvětráme, vyndáme spodní plech a teplotu stáhneme na 160 °C. Můžeme ho ještě jednou potřít směsí vejce s mlékem a dopékáme cca 30 minut.
8. Upečený mazanec necháme vychladnout na mřížce.

Fotky z dílny
Lenky Jurečkové
shlédnete zde:



LOUPÁČKY

Autor: Lenka Jurečková

✓ Bez lepku ✓ Bez sóji

Loupáky nebo také loupáčky. Název tohoto kynutého pečiva se odvozuje od původní technologie jeho výroby. Kynuté těsto se rozválelo na placku a ta se srolovala do výsledného tvaru. Hotový loupák se pak, podle toho jak pevně byl srolován, dal po částech loupat. Dnešní loupáčky už se loupat nedají a pro toto pečivo se vžil i název makovka. Také jste jako malí loupáčky s máslem snídali a zapíjeli je teplým kakaem? A taky ve vás tato vzpomínka vyvolává pocit jakési blaženosti? Nabídka bezlepkových loupáků je na našem trhu stále velmi omezená, ale nevádí, s tímto receptem se do dětství přeneseme raz dva.

Ingredience

na těsto:

- 250 g Bezlepkové směsi pro přípravu kynutého těsta DONUTS & CROISSANTS (tzv. ZELENÁ)
- 300 ml vlažného mléka (50 ml na kvásek, 250 ml do těsta)
- 15 g čerstvého droždí
- 40 g rozpuštěného másla
- 50 g krystalového cukru
- 1 žloutek
- špetka soli

na dokončení:

- 1 vejce
- 1 lžice mléka
- maková semínka na posyp

Z uvedeného množství upečeme 10 loupáčků.

Pracovní postup

1. Do skleničky nalijeme 50 ml vlažného mléka, přidáme trochu cukru, rozdrobíme droždí a rozmícháme. Na teplém místě necháme cca 10 minut vzejít kvásek.
2. Ve velké míse kuchyňského robotu smícháme bezlepkovou směs pro přípravu kynutého těsta DONUTS & CROISSANTS, máslo, žloutek, sůl, zbytek cukru a mléka a kvásek. Pomocí hnětacích háků necháme zpracovávat 5 minut. Vzniklé řidší těsto zakryjeme potravinářskou fólií, aby neoschlo, a necháme na teplém místě kynout cca 30 minut.
3. Vykynuté těsto vyklopíme na lehce pomoučený vál a rozdělíme ho na 2 díly. Jednu polovinu vrátíme zpět do mísy a zakryjeme potravinářskou fólií – budeme ji zpracovávat, až vložíme první část do trouby. Druhou polovinu si rozdělíme na 5 stejně velkých kousků a každý několikrát přeložíme – těsto ohneme od kraje ke středu, otočíme o 90 stupňů, znovu přeložíme od okraje ke středu, otočíme o 90 stupňů. Tento postup několikrát opakujeme, těsto se zpevní a vyhladí. Poté z jednotlivých kousků vytvoříme kuličky.
4. Jednotlivé kuličky rozválíme do tvaru trojúhelníku, základnou směrem k nám a cíp spíše vyšší, tzn., neděláme široké trojúhelníky, protože výsledné loupáčky by byly tenké a rychle by ztvrdly. Trojúhelníky těsta si před smotáním můžeme lehce postříkat vodou z rozprašovače, nebudou se nám rozmotávat. Pak těsto zarolujeme směrem od základny k cípu. Vytvořené loupáčky můžeme ještě trochu poválet tam a zpět a ohneme je do tvaru půlměsíce.
5. Plech vyložíme pečicím papírem a naskládáme na něj loupáčky cípem dolů, aby se při pečení neotevřely. Postříkáme je vodou z rozprašovače a plech zakryjeme potravinářskou fólií tak, aby se jich nedotýkala. Takto necháme na teplém místě kynout cca 20 minut. Mezitím si vyhřejeme troubu na 220 °C a na její dno dáme starý hluboký plech na pečení.
6. Vykynuté loupáčky potřeme směsí rozšlehaného vejce s mlékem, posypeme mákem a vložíme do trouby. Na plech umístěný na dně trouby nalijeme cca 0,5l vroucí vody. Troubu rychle zavřeme, aby neunikla pára, která se tam díky vroucí vodě vytvoří. (V tuto chvíli začneme stejným způsobem zpracovávat druhou polovinu těsta.)
7. Pečeme cca 10 minut, na loupáčcích se začnou objevovat hnědé flíčky. Poté troubu otevřeme a páru vyvětráme, vyndáme spodní plech, teplotu stáhneme na 160 °C a dopékáme dozlatova cca 15 minut. V posledních 5 minutách je můžeme ještě jednou lehce a rychle potřít směsí vejce s mlékem. Upečené loupáčky necháme vychladnout na mřížce.

Fotky z dílny
Lenky Jurečkové
shlédnete zde:



POSVÍCENSKÉ KOLÁČKY

Autor: Lenka Jurečková

✓ Bez lepku ✓ Bez sóji

Bez práce nejsou koláče. Ty posvícenské se pekly, kdy jindy než o posvícení. Posvícení probíhalo po žních. Lidé oslavovali zakončení sklizně a zpracování úrody, tedy dobře odvedenou práci. O posvícení se scházela celá rodina včetně širokého příbuzenstva, aby zasedli a hodovali u bohatě prostřených stolů. Odtud jiný výraz pro posvícení, a sice hody. Ten se používá hlavně na Moravě. Hlavní byl nedělní oběd, kdy se podávala pečená husa s knedlíky a zelím, ale na stole nesměly chybět koláče. Po žních byly sýpky plné a mouky tedy bylo dost a tak k posvícení koláče neodmyslitelně patří. Často se pekly celý pátek až do noci. Musel jich být dostatek. V sobotu před hodovou nedělí se posílaly přátelům z okolí s pozváním, aby na posvícení přišli. Těmto koláčům se říkalo „zváče“. A koláče tvořily také výslužku, kterou hosté dostali po hodech s sebou na cestu domů. Každý kraj se dodnes pyšní svými vlastními recepty na posvícenské koláče. Liší se i zdobením, tvarem a velikostí. Zdobením prosluly například chodské koláče. Kytičky, srdíčka nebo ptáčky jsou tradiční motivy, které nacházíme také na chodských krojích. Co se týče tvaru, byly koláče jak kulaté, tak čtvercové nebo obdélníkové. A různily se i velikostí. Nejmenším se říká svatební, největším německé. Ale základ většiny posvícenských koláčů tvoří kynuté těsto. Tak jako v našem receptu. Tak nečekejte, až na Havla a Lukáše napekou se koláče, a pojďme na to.

Ingredience

na těsto:

- 300 g Bezlepkové směsi pro přípravu kynutého těsta DONUTS & CROISSANTS (tzv. ZELENÁ)
- 350 ml vlažného mléka (50 ml na kvásek, 300 ml do těsta)
- 15 g čerstvého droždí
- 40 g změkklého másla
- 60 g krystalového cukru
- 1 vejce
- špetka soli

na náplň:

- 150 g mletého máku
- 200 ml mléka
- 60 g povidla
- 20 g kyselejší marmelády
- 1 lžička moučkového cukru
- 1/2 lžičky skořice

na posypku:

- 50 g širokové mouky
- 25 g másla
- 15 g moučkového cukru
- 10 g krystalového cukru (Pro křupavější posypku použijeme pouze krystalový cukr v množství 25 g.)

na dokončení:

- 1 vejce
- 1 lžice mléka
- rum

Z výše uvedených surovin upečeme cca 20 koláčků o průměru 8 cm.

Pracovní postup

1. Do skleničky nalijeme 50 ml vlažného mléka, přidáme trochu cukru, rozdrobíme droždí a rozmícháme. Na teplém místě necháme cca 10 minut vzejít kvásek.
2. Ve velké míse kuchyňského robotu smícháme bezlepkovou směs pro přípravu kynutého těsta DONUTS & CROISSANTS, máslo, vejce, sůl, zbytek mléka a cukru a kvásek. Pomocí hnětacích háků necháme zpracovávat 5 minut. Vzniklé řídké těsto zakryjeme potravinářskou fólií, aby neoschlo, a necháme na teplém místě kynout cca 40 minut.
3. Vykynuté těsto vyklopíme na lehce pomoučený vál a rozdělíme ho na 2 díly. Jednu polovinu vrátíme zpět do mísy a zakryjeme potravinářskou fólií – budeme ji zpracovávat, až vložíme první část do trouby. Druhou polovinu si rozdělíme na 10 stejně velkých kousků o hmotnosti cca 38 gramů a každý několikrát přeložíme – těsto ohneme od kraje ke středu, otočíme o 90 stupňů, znovu přeložíme od okraje ke středu, otočíme o 90 stupňů. Tento postup několikrát opakujeme, těsto se zpevní a vyhladí. Poté z jednotlivých kousků vytvoříme kuličky.
4. Plech vyložíme pečicím papírem a kuličky na něj naskládáme. Kuličky neumisťujeme příliš blízko sebe, aby se po vykynutí koláčky neslepily. Lehce je zmáčkne a doprostřed uděláme hlubší důlek, do kterého budeme dávat teplou náplň. Takto připravené koláčky potřeme směsí rozšlehaného vejce s mlékem.
5. Připravíme si makovou náplň – smícháme mléko s mákem a přivedeme k varu. Za stálého míchání vaříme na mírném ohni cca 5–10 minut, než mák mléko nasaje a vznikne hustá hmota. Odstavíme a vmícháme povidla, kyselejší marmeládu, skořici a cukr. Teplou náplň hned vkládáme lžičkou nebo stříkáme cukrářským sáčkem do důlků v koláčcích.
6. Připravíme si posypku smícháním mouky, cukrů a másla. Směs nakonec rukou promáčkáme, aby vznikly hrubší kousky posypky a takto připravenou drobenkou koláčky posypeme.
7. Takto připravené koláčky necháme na teplém místě kynout cca 10 minut. Mezitím si vyhřejeme troubu na 230 °C a na její dno dáme starý hluboký plech na pečení.
8. Vykynuté koláčky vložíme do trouby. Na plech umístěný na dně trouby nalijeme cca 0,5 l vroucí vody. Troubu rychle zavřeme, aby neunikla pára, která se tam díky vroucí vodě vytvoří. (V tuto chvíli začneme stejným způsobem zpracovávat druhou polovinu těsta.)
9. Pečeme cca 10 minut, na koláčcích se začnou objevovat hnědé flíčky. Poté troubu otevřeme a páru vyvětráme, vyndáme spodní plech, teplotu stáhneme na 180 °C a dopékáme do zlatova cca 10–15 minut.
10. Po upečení na každý koláček nalijeme cca půl lžičky rumu a necháme vychladnout na mřížce.

Fotky z dílny
Lenky Jurečkové
shlédnete zde:



VALAŠSKÝ FRGÁL

Autor: Jana Fialková

✔ Bez lepku ✔ Bez sóji

Frgály jsou sladké koláče, které se na Valašsku pečou už téměř 200 let. Tradičně se dělaly o největších svátcích v roce, na hody a na svatby a označení „frgály“ se původně používalo pro nepovedené kusy koláčů. Valašský frgál se vyrábí z kynutého těsta a je kulatý. Jeho obvyklý průměr je 30 cm a váha včetně náplně 600 gramů. Na rozdíl od chodských koláčů, které zdobivě kombinují tvaroh, povidla a mák, je náplň frgálů vždy jedno-druhová. Je vyšší než podkladové těsto, posypaná sladkou drobenkou. Mezi nejpopulárnější frgály se řadí makový, tvarohový, povidlový a hruškový. Sliny se Vám budou sbíhat i nad švestkovým, jablečným, ořechovým a zelným. Ty se na Valašsku vyráběly „odjakživa“. Naopak velmi oblíbené borůvkové a meruňkové varianty vznikly až v současnosti. Volba a příprava náplně je klíčová, dejte si záležet. Právě ona totiž dává frgálům chuť. Pokud zvolíte tu nejtradičnější ze všech – hruškovou, nezapomeňte ji vyšperkovat pár kapkami rumu, badyánem a skořicí.

Ingredience

na těsto:

- 300 g Bezlepkové směsi pro přípravu kynutého těsta DONUTS & CROISSANTS (tzv. ZELENÁ)
- 300 ml vlažného mléka (50 ml na kvásek, 250 ml do těsta)
- 21 g čerstvého droždí
- 60 g změkčlého másla
- 40 g moučkového cukru
- 2 žloutky
- špetka soli

na hruškovou náplň:

- 450 g sušených hrušek
- 250 g krystalového cukru
- 50 ml rumu
- 15 g mleté skořice
- 15 g mletého badyánu
- 25 g vanilkového cukru
- 25 g strouhanky na zahuštění

na posypku:

- 100 g širokové mouky
- 50 g másla
- 30 g moučkového cukru
- 20 g krystalového cukru

na dokončení:

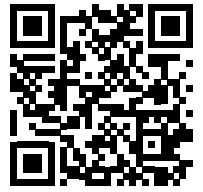
- 2 lžíce rumu
- 3 lžíce rozpuštěného másla

Z výše uvedených surovin upečeme 2 frgály o průměru cca 27–30 cm.

Pracovní postup

1. Do skleničky nalijeme 50 ml vlažného mléka, přidáme trochu cukru, rozdrobíme droždí a rozmícháme. Na teplém místě necháme cca 10 minut vzejít kvásek.
2. Ve velké míse kuchyňského robotu utřeme žloutky, másto a zbytek cukru. K utřené hmotě přidáme bezlepkovou směs pro přípravu kynutého těsta DONUTS & CROISSANTS (tzv. ZELENÁ), sůl, zbytek mléka a kvásek. Pomocí hnětacích háků necháme zpracovávat 5 minut. Vzniklé těsto zakryjeme potravinářskou fólií, aby neoschlo, a necháme na teplém místě kynout cca 60 minut.
3. Mezitím si připravíme hruškovou náplň – hrušky jemně pomeleme, přidáme všechny ostatní suroviny na náplň a vše dobře promícháme.
4. Vykynuté těsto vyklopíme na vál, rozdělíme ho na 2 díly a z každého uděláme kulatý bochánek. Plechy vyložíme pečicím papírem a bochánky na ně přeneseme. Pomocí válečku je vyválíme do kulata na tloušťku cca 5 mm.
5. Na vyválená těsta stejnoměrně rozetřeme náplň, pouze po obvodu necháme asi 1 cm okraj těsta. Posypeme drobenkou a necháme na teplém místě kynout cca 10 minut. Mezitím si vyhřejeme troubu na 160 °C, ale nezapařujeme.
6. Okraje vykynutých frgálů potřeme směsí rozpuštěného másla a rumu, zbytkem směsi frgály pocákáme a dáme péct do trouby na cca 40 minut.

Fotky z dílny
Jany Fialkové
shlédnete zde:



Ilustrační obrázek

TRDELNÍK

Autor: Jana Fialková

✔ Bez lepku ✔ Bez sóji

Dle pranostiky na svatého Jiří vylézají hadi a štíři. A právě na tento svátek pekl se hojně v domácnostech trdelník, který svým tvarem skutečně připomíná svinutého hada. Trdelník je sladká pochoutka z kynutého těsta, původem z Maďarska. Na slovensko-moravské pomezí, do městečka Skalice, ji podle legendy přivezl sedmihradský kuchař, který sloužil maďarskému hraběti, generálovi a spisovateli Józsefu Gvadányimu. Ten se ve slovenské Skalici usadil na konci 18. století. V současnosti má Slovensko pro Skalický trdelník registrovanou známku EU „chráněné zeměpisné označení“. Městečko Skalice je na svůj trdelník náležitě pyšné. Každoročně v květnu pořádá Trdlofest – jednodenní festival lidové hudby a folklóru. Návštěvníci se tam mohou seznámit i s tradiční přípravou trdelníků. Ta spočívala v tom, že kynuté těsto se rozválené v pruzích navíjelo na válec z bukového dřeva o průměru 8 až 10 cm a peklo se v žáru z dřevěného uhlí. Bukový válec s klikou se nazývá trdlo a odtud tedy název této pochoutky. Trdlo se pro přípravu trdelníků používá dodnes, jen dřevo většinou nahradil kov. Při pečení se trdlo otáčí a těsto se potírá mlékem, dokud nezíská zlatočervenou barvu. Dnes označujeme trdlem osoby neohrabané a nemotorné. Věděli jste, že za to vděčí právě tomuto kuchyňskému náčiní a jeho nepravidelnému nemotornému pohybu?

Ingredience

na těsto:

- 300 g Bezlepkové směsi pro přípravu kynutého těsta DONUTS & CROISSANTS (tzv. ZELENÁ)
- 400 ml vlažného mléka (50 ml na kvásek, 350 ml do těsta)
- 30 g čerstvého droždí
- 40 g rozpuštěného másla
- 20 g krystalového cukru
- 2 žloutky

na dokončení:

- máslo
- dle chuti: skořicový cukr, vanilkový cukr, mleté ořechy (mandle / vlašské ořechy)
- apod.

Z výše uvedených surovin upečeme cca 8 trdelníků.

Pracovní postup

1. Do skleničky nalijeme 50 ml vlažného mléka, přidáme cukr, rozdrobíme droždí a rozmícháme. Na teplém místě necháme cca 10 minut vzejít kvásek.
2. Ve velké míse kuchyňského robotu smícháme bezlepkovou směs **pro přípravu kynutého těsta DONUTS & CROISSANTS**, máslo, žloutky, zbytek mléka a kvásek. Pomocí hnětacích háků necháme zpracovávat 5 minut. Vzniklé těsto zakryjeme potravinářskou fólií, aby neoschlo, a necháme na teplém místě kynout cca 40 minut.
3. Mezitím si připravíme rovné zavařovací sklenice, které obalíme alobalem.
4. Vykynuté těsto vyklopíme na vál a vyválíme tenkou placku, kterou nařežeme na proužky – ty pak omotáme okolo připravených sklenic. Sklenice dáme na plech tak, aby se těsto plechu nedotýkalo (tzn. „na stojáka“) a necháme na teplém místě kynout cca 10 minut. Mezitím si vyhřejeme troubu na 200 °C, ale nezapařujeme.
5. Vykynuté trdelníky vložíme do trouby a pečeme cca 15 minut.
6. Po upečení ještě horké trdelníky potíráme máslem a obalujeme dle chuti ve skořicovém cukru, mletých oříškách apod. Poté trdelníky ze sklenic opatrně stáhneme a necháme vychladnout na mřížce.



LANGOŠE

Autor: Lenka Jurečková

✔ Bez lepku ✔ Bez sóji ✔ Bez mléka ✔ Bez vajec

Langoše se prodávají výhradně v malých stáncích s rychlým občerstvením. „Fast foody“ si často automaticky spojujeme s kalorickými pokrmy. Nutno říct, že v případě langošů, oprávněně. Takže pokud se zrovna snažíte o redukci váhy, stánku s langoši se vyhněte, jinak Vás zaručeně „dostanou“. Vůně smažené kynuté „placky“ a česneku je natolik lákavá, že odolá málokdo. V Česku jsou langoše nejčastěji potřeny česnekem, kečupem a posypané strouhaným sýrem eidamem, případně vynecháváme některou z těchto ingrediencí. V domovině langošů, Maďarsku, je nejoblíbenější trojkombinace česnek, zakysaná smetana a strouhaný sýr. To, co je činí tak kalorickými, je především jejich příprava. Smaží se totiž ve velkém množství oleje. Nebylo tomu tak vždy. Původně se připravovaly z chlebového těsta, které zbylo, když se na statku pekl chléb, a opékaly se v blízkosti plamenů z pece. Odtud také pramení jejich název, maďarsky se plamen řekne „láng“. Langoše už dávno překonaly maďarské hranice a kromě Čechů a Slováků si na nich rádi pochutnají i Chorvati, Srbové, Bulhaři a Rumuni. V Rakousku se s nimi setkáte například v zábavním parku Prátr. Snadno, a navíc za pár korun, si je usmažíte nebo ufrítujete i doma. Takže pokud si chcete pořádně „kaloricky zahřešit“, jsou langoše ta správná volba. Jinak tento recept rychle přeskočte!

Ingredience

na těsto:

- 300 g Bezlepkové směsi pro přípravu kynutého těsta DONUTS & CROISSANTS (tzv. ZELENÁ)
- 350 ml vlažné vody (50 ml na kvásek, 300 ml do těsta)
- 20 g čerstvého droždí
- 5 g krystalového cukru (1 kávová lžička)
- 1 kávová lžička soli
- 2 lžice oleje

na dokončení:

- olej na smažení
- česnek utřený se solí a olejem
- kečup
- strouhaný sýr

Z výše uvedených surovin usmažíme asi 15 menších langošů.

Pracovní postup

1. Do skleničky nalijeme 50 ml vlažné vody, přidáme cukr, rozdrobíme droždí a rozmícháme. Na teplém místě necháme cca 10 minut vzejít kvásek.
2. Ve velké míse kuchyňského robotu smícháme bezlepkovou směs pro přípravu kynutého těsta DONUTS & CROISSANTS, sůl, olej, zbytek vody a kvásek. Pomocí hnětacích háků necháme zpracovávat 5 minut. Vzniklé těsto zakryjeme potravinářskou fólií, aby neoschlo, a necháme na teplém místě kynout cca 40 minut.
3. Z vykynutého těsta si lžící či stěrkou namočenou v oleji odkrajujeme kousky těsta, které lehce propracujeme a prsty jemně roztáhneme na olejem vymazaném talířku do tvaru langoše. Langoše děláme menší, větší by se nám špatně sundávaly a trhaly by se. Při práci s těstem nepoužíváme mouku (na podsypání ani tvarování), rychle se v pánvičce přepaluje.
4. V pánvičce rozpálíme větší vrstvu oleje. Nachystanou placičku těsta ihned dááme do pánvičky a smažíme z každé strany cca 1–2 minuty – nesmažíme příliš zprudka, langoše by tak rychle ztmavly a nebyly by křupavé. Po usmažení je necháme okapat na kuchyňské papírové utěrce nebo papírovém ubrousku, odstraní se tak přebytečný olej.
5. Poté langoše potřeme česnekem utřeným s trochou soli a oleje, kečupem, posypeme nastrouhaným sýrem a podáváme.



Videonávod
příprava langošů
Zdeňka Piklová



Fotky z dílny
Lenky Jurečkové
shlédnete zde:



CROISSANTY

Autor: Lenka Jurečková

✓ Bez lepku ✓ Bez sóji

Croissanty plněné např. nugátem, marcipánem, ale i šunkou, sýrem či špenátem – nabídka je pestrá. Ovšem klasický francouzský croissant se podává nejčastěji bez jakékoliv náplně, vyznačuje se výraznou máslovou vůní a chutí a žádné další „vylepšování“ nepotřebuje. Croissanty se vyrábí z kynutého vrstveného těsta. Za svou máslovou chuť vděčí tomu, že pláty kynutého těsta se prokládají vrstvami změkklého másla a společně se pak vyvalují. Celkový obsah másla musí být přitom minimálně 20 %. Technice vkládání másla do těsta se říká laminování. Těsto, které nám vznikne několikerým překládáním vrstev kynutého těsta a tuku, se nazývá plundrové. Máslo má zásluhu nejen na vynikající chuti. Významně se podílí i na nadýchanosti a struktuře výsledných croissantů. Při pečení totiž tuková vrstva zadržuje odpařující se vodu, která se mění v objemnější páru, a tak způsobuje narůstání těsta a jeho charakteristické lístkování. Bezlepkové croissanty to už je skutečná výzva, ovšem s naší Zelenou směsí, tímto receptem a Vaší trpělivostí – voilá francouzská snídaně je tu. Bon appétit!

Ingredience

na těsto:

- 250 g Bezlepkové směsi pro přípravu kynutého těsta DONUTS & CROISSANTS (tzv. ZELENÁ)
- 220 g studené vody (Vodu odvážíme, je to přesnější.)
- 60 g krystalového cukru
- 6 g soli
- 1 lžice octu
- 1 lžice oleje
- 5 g sušeného droždí

na máslovou vrstvu:

- 200 g másla
- 50 g Bezlepkové směsi pro přípravu kynutého těsta DONUTS & CROISSANTS (tzv. ZELENÁ)

na potřeni:

- 1 vejce
- trochu mléka

Poznámka:

Budete potřebovat také mouku na podsypání.

Pracovní postup

1. Začneme přípravou těsta. Všechny ingredience smícháme v robotu, vyklopíme na pomoučený stůl a propracujeme v hladké, téměř nelepivé, těsto. Těsto zabalíme do potravinářské fólie a dáme ho na půl hodiny do lednice. Mezitím si připravíme máslovou vrstvu.
2. Máslo nakrájíme na kostky a rychle smícháme v robotu nebo ručním hnětačem se směsí DONUTS & CROISSANTS. Pečící papír si přeložíme na půl a kraje ve vzdálenosti asi 2 cm ohneme po celé délce nahoru. Vznikne nám prostor, kde budeme válet máslové těsto a díky okrajům nám nevyleze ven. Pečící papír otevřeme a dovnitř rozprostřeme máslovou hmotu. Papír zavřeme a uzavřeme okraje. Otočíme sklady dolů a válečkem rovnoměrně máslovou hmotu rozválíme do všech rohů. Takto připravenou máslovou vrstvu dáme nejlépe do mrazáku na pár minut. (Jak poskládat pečící papír je možné vidět ve foto-galerii.)
3. Z lednice vyndáme těsto a na pomoučeném stole ho rozválíme tak, aby mělo dvojnásobnou šířku máslové vrstvy a výšku stejnou jako máslová vrstva. Při válení kontrolujeme, jestli se těsto nepřilepilo ke stolu, případně lehce pomoučíme.
4. Z mrazáku vyndáme máslovou vrstvu, sloupneme z ní pečící papír a položíme ji na polovinu rozváleného těsta, druhou polovinou rozváleného těsta máslovou vrstvu přiklopíme. Přebytkovou mouku ometeme. Takto připravené těsto překrojíme v půlce a 2 vzniklé části položíme na sebe. Zabalíme do potravinářské fólie a dáme do lednice na 30–60 minut vychladit.
5. Po vyndání z lednice těsto na pomoučeném stole lehce pomačkáme válečkem, aby na něm vznikly „vlny“, a pak ho budeme opatrně rozvalovat od středu do stran. Příliš netlačíme a nesnažíme se ho hned rozválet na moc široko. Těsto si ještě otočíme spodní stranou nahoru, opět lehce pomačkáme válečkem a rozvalujeme zase do stran tak, aby šlo přeložit na třetiny. Po rozválení ometeme přebytek mouky a složíme na třetinu – pravou část dovnitř a na ni levou část. Opět ometáme přebytečnou mouku. Těsto opět pomačkáme lehce válečkem a rozválíme jako předtím do stran a tentokrát i do výšky (délka ↔ výška ↑). Zase budeme válet opatrně z obou stran. Při každém rozvalování se snažíme, abychom rozváleli celou plochu včetně krajních rohů, aby nevznikal na konci těsta zbytečný oblouk. Konečný tvar by měl mít asi 20 cm na výšku (= ↑) a do šířky asi 50 cm.
6. Rozválené těsto rozdělíme rádyčkem na trojúhelníky. Vyjde jich asi 6 a na každé straně zbydou poloviny trojúhelníku, ty můžeme spojit a vznikne sedmý. Nehezke okraje odkrojíme, případně i základny trojúhelníků srovnáme. Na výsledku je to pak znát. (Vzniklé trojúhelníky můžete vidět ve foto-galerii.)
7. Vzniklé trojúhelníky přendáme na plech vyložený pečícím papírem, stříkneme na ně lehce vodu z rozprašovače a plech zakryjeme potravinářskou fólií tak, aby se nedotýkala těsta. Necháme takto kynout asi 2 hodiny. Po 2 hodinách základnu trojúhelníku nařízneme v délce asi 3 cm a croissanty opatrně smotáme, těsto příliš neutahujeme a nemačkáme ho. Smotáváme od základny, naříznuté části stáčíme jakoby lehce do stran a rožky základny směřují lehce k nám. Delší cíp by měl být

Fotky z dílny
Lenky Jurečkové
shlédnete zde:



pod těstem, aby se croissanty na plechu nerozmotávaly. Takto smotané croissanty znovu lehce postříkáme vodou z rozprašovače a opět zakryjeme folií tak, aby se jich nedotýkala, a necháme ještě asi hodinu kynout.

8. Mezitím si rozpálíme troubu na 220 °C.

9. Croissanty potřeme směsí vajíčka a mléka a dáme péct do středu trouby asi na 15 minut na 220 °C a poté teplotu snížíme na 180 °C a necháme ještě 5 minut „dojít“. Croissanty hlídáme a pečeme dle výkonnosti trouby, pokud croissanty příliš rychle zhnědnou, teplotu snížíme dříve.

10. Upečené croissanty dáme vychladit na mřížku.

Důležité poznámky Lenky Jurečkové

- Uvedené sušené droždí nezkoušejte nahradit čerstvým, i když čerstvé droždí obvykle preferujete.
- S těstem pracujeme rychle, aby se moc neohřálo. Pokud se nám zdá, že je těsto příliš měkké, necháme ho v lednici mezi jednotlivými kroky půl hodiny odpočívat.
- Výběr másla je velmi důležitý. Máslo, které vyndáme z lednice, a při krájení se rozlamuje a drobí, není vhodné, protože v těstě se pak láme a dochází k míchání vrstev. Tento recept jsem nazkoušela i s bezlaktózovým máslem. Z „obvyklých“ másel se nejlépe osvědčila Tatra.
- Necháváme kynout při pokojové teplotě, nikoliv v troubě!
- Při pečení mohou croissanty pustit trochu másla.
- Nejlepší je konzumovat croissanty ihned po vychladnutí.

SVATEBNÍ / HODOVÉ KOLÁČKY (Z PODLUŽÍ)

Autor: Jana Fialková

✔ Bez lepku ✔ Bez sóji

Svatební koláčky se kraj od kraje různí, ale jedno máme my, Moravané a Češi, společné. Svatbu si bez nich těžko dokážeme představit. Původně se doručovaly osobně s pozvánkou na svatbu. Dnes si je obvykle odnesou hosté domů jako tak zvanou výslužku ze svatby. Svatební koláčky by si nevěsta neměla péct sama, aby neměla uplakané děti nebo nouzi v manželství. A pozor, žena, která sní koláček upečený v rohu plechu, se do roka a do dne vdá! Koláčky tohoto typu (dle receptu) pečeme v Podluží nejen na svatbu, ale také na hody, považujeme je za naši regionální chloubu. Vyzkoušejte a pochopíte, proč tomu tak je. Náplň můžete zvolit makovou (viz recept na posvícenské koláče), ořechovou, povidlovou, nebo tvarohovou jako my zde.

Ingredience

na těsto:

- 550 g Bezlepkové směsi pro přípravu kynutého těsta DONUTS & CROISSANTS (tzv. ZELENÁ)
- 100 g cukru
- 1 sáček vanilkového cukru
- 300 ml vlažného mléka (50 ml na kvásek, 250 ml do těsta)
- 2 lžíce rumu
- 250 g rozpuštěného másla
- 5 žloutků
- 1 a ½ kostky čerstvých kvasnic

na náplň:

- 2 „kostky“ tvarohu (nikoliv ten vaničkový)
- 2 sáčky vanilkového cukru
- 1 vejce
- dle chuti cukr
- dle chuti rozinky

na dokončení:

na potření:

- 1 vejce a 1 lžíce mléka

na posypku:

- 50 g širokové/ rýžové polohrubé mouky
- 25 g másla
- 15 g moučkového cukru
- 10 g krystalového cukru

Z výše uvedených surovin připravíme 60 koláčků – 2 plechy.

Pracovní postup

1. Do skleničky nalijeme 50 ml vlažného mléka, přidáme trochu cukru, rozdrobíme droždí a rozmícháme. Na teplém místě necháme cca 10 minut vzejít kvásek.
2. Ve velké míse kuchyňského robotu smícháme bezlepkovou směs pro přípravu kynutého těsta DONUTS & CROISSANTS, rozpuštěné máslo, žloutky, zbytek mléka a cukru, vanilkový cukr, rum a kvásek. Pomocí hnětacích háků necháme zpracovávat 5 minut. Vzniklé těsto zakryjeme potravinářskou fólií, aby neoschlo, a necháme na teplém místě kynout cca 30 minut.
3. Mezitím si připravíme náplň smícháním uvedených ingrediencí.
4. Vykynuté těsto vyklopíme na lehce pomoučený váleček a rozdělíme ho na 2 díly. Jednu polovinu vrátíme zpět do mísy a zakryjeme potravinářskou fólií – budeme ji zpracovávat, až vložíme první část do trouby.
5. Z těsta postupně lžičkou „ukrajujeme“ kousky, které rozpláceme na kolečko, na ně dáme tvarohovou náplň, kraje kolečka slepíme k sobě, a vzniklou „kuličku“ položíme na plech vyložený pečicím papírem. Takto připravené koláčky potřeme směsí rozšlehaného vejce s mlékem a posypeme drobenkou a necháme je na teplém místě kynout cca 10 minut.
6. Mezitím si vyhřejeme troubu na 180 °C. Pečeme cca 30 minut do zlatova.
7. Po upečení necháme koláčky vychladnout na mřížce.
8. Z výše uvedených surovin upečeme cca 60 koláčků.



KREMROLE

Autor: Kateřina Hájková

✔ Bez lepku ✔ Bez sóji

Příprava kremrolí bezesporu patří již do náročnější cukrařiny, natož v bezlepkovém provedení. A tak – se Zelenou směsí a podle tohoto receptu – budete vítáni mezi cukráře! Tento recept zdělila autorka po prababičce, která byla vyhlášena právě svými kremrollemi, a o toto rodinné stříbro se s námi neváhala podělit. A odkud vůbec pochází název této sladkosti, která zdobí ty nejvýznamnější oslavy? Kremrole má tvar válce – německy Rolle a po vychladnutí se dutina tohoto „válce“ vyplňuje krémem Creme. Tedy: krém + role = kremrole. Kremrole se připravují tak, že těsto nařezané na proužky vhodné délky je stáčeno do šroubovice a namotává se na speciální kuželovité trubičky, na kterých se peče. Tradičně se kremrole připravují z listového těsta. Těsto v receptu je masné a výborně poslouží jako náhrada listového. Můžeme ho použít i na přípravu sladkých či slaných šátečků, tyčinek. Krém, kterým se dutina kremrolí po zchladnutí vyplňuje, bývá nejčastěji z našlehaného vaječného bílku s cukrem, anebo ze sladké šlehačky. Na závěr můžeme kremrole lehce pocukrovat.

Ingredience:

na těsto:

- 175 g Bezlepkové směsi pro přípravu kynutého těsta DONUTS & CROISSANTS (tzv. ZELENÁ)
- 125 g másla (skutečné máslo, nenahrazujte jiným tukem)
- 100 ml smetany ke šlehání
- 1 žloutek
- špetka soli

na náplň:

- 4 bílky
- 200 g cukru moučka

na dokončení:

- cukr na posypání

Z výše uvedených surovin připravíme cca 25 kusů kremrolí.

Pracovní postup

1. Z uvedených surovin vypracujeme těsto, které necháme v chladu nejlépe přes noc odležet.
2. Odebereme část těsta, vypracujeme a na pomoučeném válu vyválíme. Těsto vyvalujeme po částech. Zbytek těsta necháváme v lednici, aby bylo ztuhlé. Rádýlkem odkrajujeme proužky (cca 20 cm dlouhé, 2,5 cm široké), které namotáváme na kovové trubičky. Aby se konec neodlepoval, pomazeme ho vodou a přilepíme.
3. Potřeme rozšlehaným vajíčkem s trochou vody.
4. Pečeme ve vyhřáté troubě na 160 °C 16 minut.
5. Po vychladnutí plníme kremrole sněhem vyšlehaným nad parou z bílků a cukru, pocukrujeme a servírujeme.



SKOŘICOVÍ ŠNECI

Autor: Lenka Jurečková

✓ Bez lepku ✓ Bez sóji

Věděli jste, že skořicoví šneci mají svůj svátek? Slaví ho 4. října ve Švédsku, kde jsou považováni za nejoblíbenější sladké pečivo. Tak se uvádí na stránkách Skandinávského domu (www.skandinavskydum.cz). Dále se zde dozvídáme, že švédsky se toto pečivo nazývá kanelbulle a jeho obliba sahá do 20. let 20. století, kdy ale patřil na stůl spíše majetnějších vrstev obyvatelstva. Jeho konzumace se rozšířila i do ostatních vrstev po 2. světové válce, kdy se zlepšila ekonomická situace. Rozšíření pomohlo i hojně pití kávy, které je ve Švédsku tradičně spojeno s podáváním sladkého pečiva. Dnes je kanelbulle ve Švédsku doslova fenomén a setkáme se s ním ve školních jídelnách, kavárnách, ale i v obchodech s potravinami, kde se prodává i jako mražený polotovar. Tato sladkost nesmí chybět ani na dětských oslavách, kde se podává: „Šťáva a šneci pro děti!“ U nás je takovým symbolem domova bábovka, ve Švédsku jsou to právě skořicoví šneci. Vyzkoušejte tento švédský fenomén v bezlepkové variantě podle našeho receptu.

Ingredience

- 250 g Bezlepkové směsi pro přípravu kynutého těsta DONUTS & CROISSANTS (tzv. ZELENÁ)
- 250 ml vlažného mléka (50 ml na kvásek, 200 ml do těsta)
- 60 g krystalového cukru
- 15 g čerstvého droždí
- 50 g změkklého másla
- 1 vejce
- špetka soli

na náplň:

- 50 g cukru
- 40 g másla
- 1 lžičku skořice

na dokončení:

- 1 vejce
- 1 lžíce mléka

Z výše uvedených surovin připravíme 12 menších skořicových šneků.

Pracovní postup

1. Do skleničky nalijeme 50 ml vlažného mléka, přidáme trochu cukru, rozdrobíme droždí a rozmícháme. Na teplém místě necháme cca 10 minut vzejít kvásek.
2. Ve velké míse kuchyňského robotu smícháme bezlepkovou směs pro přípravu kynutého těsta DONUTS & CROISSANTS, vejce, sůl, zbytek mléka a cukru, kvásek a po chvíli míchání i změkklé máslo. Pomocí hnětacích háků necháme zpracovávat 5 minut. Vzniklé těsto zakryjeme potravinářskou fólií, aby neoschlo, a necháme na teplém místě kynout cca 40 minut.
3. Vykynuté těsto vyklopíme na lehce pomoučený váh a několikrát ho přeložíme – těsto ohneme od kraje ke středu, otočíme o 90 stupňů, znovu přeložíme od okraje ke středu, otočíme o 90 stupňů. Tento postup několikrát opakujeme, těsto se zpevní a vyhladí.
4. Vykynuté těsto lehce podsypeme a vyválíme obdélník asi 30 × 40 cm. Při válení občas zkontrolujeme, jestli se těsto nepřilepilo, případně trošku podsypáváme.
5. Mezitím si připravíme náplň. V misce promícháme cukr se skořicí. Cukr se skořicí utřeme s máslem a vzniklou směs natřeme v tenké vrstvě na celý povrch vyváleného těsta.
6. Těsto opatrně srolujeme po delší straně. Výsledný váleček můžeme trošku srazit k sobě, aby měl těch cca 40 cm, protože při rolování se mohl trochu natáhnout.
7. Váleček nakrájíme na 12 koleček, které budou mít něco přes 3 cm na výšku. Krájíme nejlépe tenkou nití, těsto se nezmáčkne a nedeformuje. Utrhneme si delší nit, zajedeme s ní pod váleček těsta tak, abychom posunovali nit pouze po stole a nekrájeli si tak těsto zespodu, konce nahoře nad těstem zkřížíme a utahujeme kříž, dokud neprojede těstem a nit se nenarovná. Každé odkrojené kolečko ihned přendáme na plech vyložený pečicím papírem a srovnáme, aby bylo pěkně kulaté.
8. Kolečka postříkáme vodou z rozprašovače a plech zakryjeme potravinářskou fólií tak, aby se jich nedotýkala. Necháme na teplém místě kynout cca 20 minut. Mezitím si vyhřejeme troubu na 230 °C a na její dno dáme starý hluboký plech na pečení.
9. Poté šneky potřeme směsí rozšlehaného vejce s mlékem a vložíme do trouby. Na plech umístěný na dně trouby nalijeme cca 0,5l vroucí vody. Troubu rychle zavřeme, aby neunikla pára, která se tam díky vroucí vodě vytvoří.
10. Pečeme cca 7 minut. Poté troubu otevřeme a páru vyvětráme, vyndáme spodní plech a teplotu stáhneme na 200 °C. Můžeme šneky ještě jednou potřít směsí vejce s mlékem a dopékáme cca 15–20 minut.
11. Upečené šneky necháme vychladnout na mřížce.



Foto: Lenka Jurečková

II. RECEPTY VÝBORNÝCH ČESKÝCH FOODBLOGEREK

LA TETA

Bezlepkovému pečení se začala věnovat před třemi lety, kdy byla celiakie diagnostikována synovi a následně manželovi. Od samého začátku bylo jejím hlavním cílem připravit bezlepkové recepty tak, aby byl rozdíl v chuti mezi bezlepkovým a lepkovým naprosto minimální. Zhruba po roce, kdy na internetu sledovala beznaděj a zděšení některých nově diagnostikovaných, se rozhodla, že založí blog, kde bude postupně uveřejňovat nejen bezlepkové recepty. Na jejím blogu si přijdou na své i lidé s alergií na mléko, sóju, vejce, poměrně dost receptů je zcela veganských. La Teta nezná „to nepůjde“, je vynalézavá, důsledná a trpělivá. Když se chce, všechno jde. S La Tetou rozhodně!



La Teta o Zelené směsi: *Jsem absolutně nadšená. Dlouho jsem hledala mouku, která by byla absolutně universální. Nakonec jsem zakotvila u mouky Schaer Mix B, do které jsem ale v určitém poměru od samého začátku vždy přidávala jedno-druhé mouky právě od Adveni. Když jsem dostala možnost vyzkoušet Zelenou Adveni určenou na bezlepkové kynuté pečivo, byla jsem opravdu zvědavá a okamžitě jsem šla zadělat na housky.*

Upozorňuji, že směs je o dost lepivější a saje více tekutiny, než jste možná zvyklí, ale rozhodně není třeba se práce s ní obávat. Kyne pomaleji, ale to, co následně předvede v troubě, je zázrak. Nikdy jsem neměla tak nadýchané housky nebo chleba. Za mě této směsi říkám jednoznačně ANO!

www.lateta.cz



[teta_la](https://www.instagram.com/teta_la)



[la.teta.16](https://www.facebook.com/la.teta.16)



ŠÁTEČKY Z PLUNDROVÉHO TĚSTA

Autor: La Teta

✓ Bez lepku ✓ Bez sóji

Plundrové těsto je pro mnohé výzva samo o sobě. Bezlepkové plundrové pak je „vyšší dívčí“, ale jde to. Dlouho, opravdu hodně dlouho jsem se s ním prala, protože se vždy vynořilo nějaké ALE. A pak – se Zelenou Adveni se konečně zadařilo přesně tak, jak jsem si představovala. Samo sebou, není to úplně jednoduché, chce to notnou dávku opatrnosti, trpělivosti a pozor, v neposlední řadě i rychlosti.

Z této dávky vznikne 6 šátečků. Větší množství nedoporučuji dělat, protože více těsta = více práce a také větší pravděpodobnost, že se něco pokazí. Upozorňuji, že těsto, oproti lepkovému, nenecháváme ze začátku kynout. Ale vše se podrobně dozvíte v postupu.

Ingredience

na těsto:

- 400 g Bezlepkové směsi pro přípravu kynutého těsta DONUTS & CROISSANTS (tzv. ZELENÁ)
- 350 ml mléka
- 60 g cukru
- 1 vejce
- 1 sáček sušeného droždí Noli
- 250 g másla

na pudinkovou náplň:

- 200 ml mléka
- 2 lžice cukru
- ½ balení vanilkového pudinkového prášku

na dokončení:

ovoce

Z výše uvedených surovin upečeme 4 až 6 šátečků.

Pracovní postup

1. Nejprve si připravíme máslo, které vložíme mezi dva pečicí papíry, a vyválíme čtverec o rozměrech 20 × 20 cm. Uložíme do lednice.
2. Z ostatních surovin vypracujeme těsto. Nejprve začneme mixérem s hnětacím hákem, dokud se všechny ingredience nespojí. Necháme cca 5 minut odpočinout, potom těsto dáme na pomoučenou pracovní plochu a vypracujeme pružné nelepivé těsto.
3. Těsto NENECHÁME kynout, ale hned rozválíme na čtverec, na který přeneseme připravené máslo z lednice, důkladně do těsta zabalíme a rozválíme na obdélník. Snažíme se válet pouze jedním směrem. Nyní těsto přeložíme. Jednu stranu obdélníku přehneme ke středu, s druhou stranou uděláme totéž a jako poslední krok složíme na sebe.
4. Těsto uložíme na 1 hodinu do lednice, pak důkladně pomoučíme pracovní desku a opět rozválíme do obdélníku. Bohužel bezlepkové těsto kyne rychleji než lepkové a pokud překyne, je to průšvih, takže opravdu nepřekračujeme uvedenou 1 hodinu. Při válení můžeme zaznamenat, že se na bocích těsto lehce trhá, to je u bezlepkového pečení normální jev. Pokud vidíme, že z vrchu nebo ze spodu prosakuje máslo, pomoučíme povrch těsta a jemným pohybem ruky mouku zapracujeme přes máslo. Když máme obdélník vyválený, tentokrát přeložíme jako papír, který skládáme do polodlouhé obálky, tzn. na třetiny a opět uložíme do lednice.
5. Tento postup zopakujeme ještě jednou.
6. Nyní když vytáhneme těsto z lednice, rozválíme ho zhruba na tloušťku 0,5 cm. Z těsta vyřízneme čtverce. Já dělám 4 kusy a zbytek těsta zpracuji na malé roláčky plněné pudinkem a čokoládou.
7. Čtverec nařízneme a přeložíme podle následujících obrázků.
8. Plnit můžeme dle libosti. Já používám nejčastěji pudink v kombinaci s lesním ovocem.
9. Pudinkovou náplň připravíme následovně. 150 ml mléka přivedeme k varu. Ve zbylém množství rozmícháme vanilkový prášek, cukr a za stálého míchání přiléváme k mléku na sporáku. Mícháme do zhoustnutí, odstavíme a okamžitě přetáhneme potravinovou fólií, aby se nevytvořil škraloup, a necháme vychladnout. Tento krok je dobrý udělat v průběhu přípravy těsta, abychom na vytvarované koláčky nanášeli opravdu studený pudink.
10. Pudink nanese do středu koláče a poklademe ovocem.
11. Koláčky potřeme rozšlehaným vajíčkem a pečeme v troubě rozpálené na 220 stupňů do zezlátnutí.



Foto: La Teta

BORŮVKOVÉ KOLÁČE S TVAROHOVOU NÁDIVKOU

Autor: La Teta

✓ **Bez lepku** ✓ **Bez sóji**

Receptů na koláče je mnoho, dokonce i na ty bezlepkové. Kouzlo těchto koláčků spočívá v tom, že jsou plněny hned dvakrát. Uvnitř těsta je tvarohová nádivka a na vrch můžete dát cokoliv, na co máte chuť. Samo sebou můžete udělat nádivku třeba ořechovou, makovou, fantazii se meze nekladou.

Ingredience

na těsto:

- 300 g Bezlepkové směsi pro přípravu kynutého těsta DONUTS & CROISSANTS (tzv. ZELENÁ)
- 60 ml rostlinného oleje
- 65 g tvarohu
- 1 vejce
- 1 žloutek
- trocha citronové kůry
- 1 sáček sušeného droždí Noli
- 6 lžic cukru
- 300 ml mléka

na náplň:

- 250 g tvarohu v kostce
- mléko na rozředění
- cukr dle chuti
- ovoce, povidla, tvaroh

na dokončení:

- na drobenku:
- trocha studeného másla
- cukr
- polohrubá rýžová mouka
- Adveni

Z výše uvedených surovin upečeme 7 koláčů.

Pracovní postup

1. V míse rozmícháme směs s droždím, cukrem a citronovou kůrou, přidáme všechny ostatní ingredience a vypracujeme hladké těsto.
2. Mísu překryjeme potravinovou fólií a necháme těsto zdvojnásobit objem.
3. Troubu předehřejeme na 180 °C a na spodní rošt umístíme plech, na který těsně před pečením vylijeme litr vody.
4. V další míse trochu naředíme tvaroh mlékem a cukrem dosladíme dle preferencí.
5. Jakmile těsto nakyne, rozdělíme ho na sedm bochánků, které na pomoučené ploše důkladně propracujeme. Z každého bochánku uděláme placku, do jejíhož středu dáme lžici tvarohu a uzavřeme tak, jako bychom dělali Honzovy buchty. Lemem dolů pokládáme na plech vyložený pečicím papírem.
6. Když takto zpracujeme všechny bochánky, zlehka je pomoučíme, vezme-me skleničku a do středu každého bochánku zatlačíme dnem skleničky. Tím se bochánky rozplácnou a vytvoří se v nich důlek potřebný pro další náplň.
7. Pokud plníme borůvkami, je dobré pod ně dát ještě trochu tvarohu a ten borůvkami bohatě posypat.
8. Ovoce posypeme drobenkou, kterou jsme si připravili z másla, cukru a rýžové polohrubé mouky. Okraje koláčů potřepe rozšlehaným vajíčkem.
9. Pečeme do zezlátnutí. Koláče v troubě hodně nabudou, výrazně se zvětší.



ČOKOLÁDOVÁ BABKA S ROZINKAMI

Autor: La Teta

✓ Bez lepku ✓ Bez sóji

Čokoládou nikdy nic nezkažíte. Ať už ji dáte do čehokoliv, poměrně snadno vykoulíte výtečný moučník nebo dezert a tak je tomu i v tomto případě. Kynuté těsto, potřené kvalitní čokoládou, posypané sekanými praženými ořechy a rozinkami, je sázka na jistotu.

Ingredience

na těsto:

- 340 g Bezlepkové směsi pro přípravu kynutého těsta DONUTS & CROISSANTS (tzv. ZELENÁ)
- 1 balíček sušeného droždí Noli
- 200–250 ml mléka (Nejprve dejte 200 a pokud se bude zdát těsto tuhé, pomalu přilévejte.)
- 30 ml rozpuštěného másla
- 100 g polotučného tvarohu ve vaničce
- 100 g sladidla (cukr, třtinový cukr, kokosový mletý cukr, rýžový cukr)
- kůra z jednoho chemicky neošetřeného citronu
- 1 vejce
- 1 žloutek
- hrst rozinek

na čokoládovou náplň:

- 100 g másla
- 100 g ideálně kokosového cukru
- 100 g hořké čokolády

na dokončení:

- sekané opražené lískové ořechy

Na přípravu je nutná forma na biskupský chlebiček nebo toustový chléb o rozměrech 25 × 12 cm.

Pracovní postup

1. Veškeré sypané ingredience smícháme v míse, přidáme vajíčko, citronovou kůru, žloutek, tvaroh a mléko a začneme zapracovávat – ideálně mixérem s hnětacím hákem. Jako poslední do mísy přidáme máslo a vypracujeme hladké těsto, které v míse přetáhneme potravinovou fólií, a necháme zdvojnásobit jeho objem.
2. Mezitím si připravíme čokoládovou náplň:
3. Máslo necháme na sporáku povolit, přidáme cukr a rozpustíme čokoládu.
4. Vykynuté těsto vyválíme na pomoučené pracovní desce na obdélník o rozměrech 20 × 30 cm. Potřeme bohatě čokoládovou polevou, posypeme ořechy a stočíme jako roládu, kterou podélně rozřízneme, a oba díly zatočíme do copu.
5. Přeneseme do formy na biskupský chlebiček, posypeme ořechy ještě z vrchu a pečeme v troubě na 180 °C cca 50 minut.



PARMAZÁNOVÉ PLNĚNÉ BULKY

Autor: La Teta

✓ Bez lepku ✓ Bez sóji

Tento recept jsou v podstatě recepty dva. Kdo chce, může skončit upečením bulek. Samotné jsou taky výborné, poprvé jsme je snědli jen tak. Pokud budete pokračovat dál, připravíte si výbornou svačinu nebo vydatnou snídani. Bulky jsou úžasné vláčné díky tučnému parmazánu a nesou jeho identickou vůni.

Ingredience

na bulky:

- 200 g Bezlepkové směsi pro přípravu kynutého těsta DONUTS & CROISSANTS (tzv. ZELENÁ)
- 75 g parmazánu
- 5 g soli
- 1 vejce
- 70 g zakysané smetany
- 20 g rozpuštěného másla
- 220 ml vody
- 1 sáček sušeného droždí Noli sezam na posypání

případně:

- hrst oliv
- slanina
- rozmarýn

na náplň:

- ½ hermelínu
- 2 plátky šunky
- pokrájené olivy
- 1 pokrájenou papričku jalapeño
- 4 vejce

Z výše uvedených surovin připravíme 4 bulky.

Pracovní postup

1. Nejprve si v míse smícháme směs, parmazán, sůl a droždí. Přidáme zakysanou smetanu, vodu, máslo, vajíčko a mixérem s hnětacím hákem vypracujeme těsto.
2. Pokud dopředu víme, že chceme jen pečivo, které nebudeme dále plnit, můžeme ho vyladit hrstí oliv, na kostky opečenou slaninou a sekaným rozmarýnem.
3. Neděste se konzistence, v těstě jsou hrudky, není hladké tak, jak jste zvyklí, a jeví se poněkud lepivě. Ale nebojte.
4. Těsto přikryjeme potravinovou fólií a necháme ho zdvojnásobit objem.
5. Předehřejeme troubu na 230 °C a na spodní rošt dáme plech s litrem vody.
6. Vykynuté těsto vyklopíme na pomoučenou plochu, rozdělíme ho na čtyři díly, každý díl propracujeme a vytvarujeme jako bochánek, který uložíme na plech vyložený pečicím papírem.
7. Každý bochánek potřeme vodou a posypeme sezamem.
8. Pečeme do zlatova.
9. Necháme vychladnout na mřížce. Po zchladnutí seřízneme vršky bulek, vnitřky vydlabeme a připravíme si náplň tak, že všechny ingredience nakrájíme na kostičky a rozdělíme je do vydlabaných bulek. Náplň umačkáme a na ni vyklepneme vajíčko.
10. Pečeme na plechu na 180 °C. Délku pečení uzpůsobíme tomu, jak moc chceme mít vajíčko upečené.



Foto: La Teta

KYNUTÝ PODMÁSLOVÝ CHLĚB

Autor: La Teta

✔ Bez lepku ✔ Bez sóji

Je mi jasné, že si všichni bezlepkáři prošli ze začátku peklem právě kvůli pečivu. Proto si myslím, že umět si doma připravit čerstvý chléb je základ. Pekla jsem dříve pravidelně i chleby lepkové, takže jsem využila znalostí z toho a recepty si transformovala do bezlepkových podob. Respektive, já se nikdy receptů nedržela a spíš jsem do mísy házela všechno tak nějak od oka a toho využívám i při pečení chleba bezlepkového. Skončí tam zbytek kefiru, zbytek bramborové kaše, různá semínka, ať už mletá nebo třeba spařená. Takže pojďme se jeden chlebič naučit.

Ingredience

500 g Bezlepkové směsi
pro přípravu kynutého těsta
DONUTS & CROISSANTS
(tzv. ZELENÁ)
2 lžice zlatého lněného semínka
4 lžice chia semínek
1 lžice soli
1 lžice chlebového koření
30 ml oleje
150 ml podmáslí
420 ml vody
1 a ½ sáčku bezlepkového droždí
Noli

Pracovní postup

1. Nejprve si připravíme semínka. V kafemlínku umeleme zlaté lněné semínko a zalijeme ho vařící vodou tak, aby byla hladina vody těsně nad semínkem, a necháme vychladnout. Len nasákne vodu a nabobtná a v chlebu poslouží jako pojivo a zároveň pomůže uchovat delší vláčnost.
2. Stejně tak umeleme chia semínka, která následně přidáme rovnou do směsi.
3. Ve velké míse smícháme směs, umletá chia semínka, sůl, droždí a koření. Přilijeme vodu, olej, kefir a přidáme vychladlé lněné semínko.
4. Vypracujeme hladké těsto, doporučuji použít robot, nebo mixér s hnětacím hákem. Těsto je lepivé, ale nebojte se toho.
5. Přetáhneme mísu potravinovou fólií a necháme těsto nakynout na dvojnásobný objem.
6. Už během kynutí rozpálíme troubu na 270 °C. (Pokud se chystáte pravidelně péct chleba, doporučuji pořídit si formu na chleba od firmy Emile Henry a ošatku na kynutí chleba. Ale vystačíte si i s větším cedníkem nebo mísou a sklokeramickou mísou s víkem. Můžete péct i na plechu a zapařovat troubu, ale první dvě možnosti, které jsem uvedla, jsou pohodlnější a úspěch je zaručen.)
7. Při rozehřívání trouby do ní vložíme formu na pečení, případně sklokeramickou mísu i s víkem.
8. Jakmile těsto nakyne, poprášíme pracovní desku moukou a přendáme sem těsto z mísy. Těsto roztáhneme do všech stran a začneme tvarovat bochník. Vrchní část těsta, přetáhneme na střed, spodní a levou a pravou stranu také, u středu vždy zamáčkeme dlaní. Celé těsto nadzdvihneme, zkontrolujeme, že máme pod těstem mouku, opět trochu roztáhneme a znovu těsto stáhneme ze všech stran ke středu. Na internetu najdete bezpočet videí, takže pokud si nejste jisti, můžete tvarování bochníku nejprve prostudovat tam.
9. Připravený bochník dáme na 15 minut kynout do ošatky (cedníku, mísy), vyložené pomoučenou utěrkou. Švem chleba nahoru.
10. Po patnácti minutách otevřeme troubu, zvedneme víko formy nebo mísy a rychle vložíme chleba, nařízneme do kříže a ihned přiklopíme víkem.
11. Nebojte se, že se chleba přilepí. Nádobí je vyhřáté tak, že se těsto okamžitě zatáhne a nemá šanci se k míse přichytit. Pečeme cca 30 minut, pak odklopíme víko, snížíme teplotu na 200 °C a dopékáme do požadované barvy.
12. Po upečení necháme bochník vychladnout na mřížce.



SVĚTLÉ HOUSKY

Autor: La Teta

✔ Bez lepku ✔ Bez vajec ✔ Bez sóji

Bezlepkové světlé pečivo bylo jedním z prvních úkolů, které jsem potřebovala zvládnout. Do doby, než byla synovi diagnostikována celiakie, byly rohlíky a housky něco, co prostě miloval. Ještě dnes mám živě před očima situaci, kdy jsme nakoupili několik balení bezlepkového pečiva na zkoušku a to zděšení v jeho očích, když se do něj zakousnul. Říkala jsem si, že to snad nemůže být tak hrozné, ale bohužel bylo. Bezlepkovému kupovanému balenému pečivu jsme nepřišli na chuť nikdy, takže jedinou cestou bylo naučit se rohlíky a housky péct doma.

Ingredience

- 300 g Bezlepkové směsi pro přípravu kynutého těsta DONUTS & CROISSANTS (tzv. ZELENÁ)
- 1 lžička cukru
- 1 lžička soli
- 300 ml vody
- 30 ml oleje nebo másla
- 100 g zakysané smetany
- 2 lžíce bramborové kaše
- 1 sáček sušeného droždí Noli

na dokončení:

- mák, kmín, sezam
- na posypání

Z výše uvedených surovin upečeme 5 housek.

Pracovní postup

1. V míse smícháme směs, sůl, cukr a droždí. Přidáme zakysanou smetanu, bramborovou kaši, olej a vodu a důkladně propracujeme, ideálně mixérem s hnětacím hákem.
2. Mísu přetáhneme potravinovou fólií a necháme na teplém místě, dokud těsto nezdvójnasobí objem.
3. Troubu rozehřejeme na 240 °C a na spodní rošt umístíme prázdný plech, na který vylijeme 1 l vody, tím troubu zapaříme a houstičky krásně vyběhnou a chytanou zlatavou barvu.
4. Těsto rozdělíme na 5 kousků. Každý postupně propracujeme, vyválíme na jeden dlouhý pramen a smotáme do houstičky.
5. Všechny housky přeneseme na plech vyložený pečicím papírem, potřeme vodou a posypeme mákem, případně sezamem nebo kmínem.
6. Necháme ještě 10 minut odpočívat a pak vložíme do zapařené trouby. Pečeme dle „chování“ vlastní trouby, dobu neuvádím, protože podle mé zkušenosti každá peče jinak. Já se orientuji vždy barvou. Jakmile housky chytanou zlatavou barvu, je hotovo.
7. Dáme vychladit na mřížku.
8. Občas se objevují dotazy na trvanlivost pečiva. Přiznávám se, že já pečou vždy pro okamžitou spotřebu. Nemrazím, případně pouze druhý den nahřeji v troubě, nebo zpracuji na krutony do polévky. Ale tyto houstičky syn jí ještě druhý den ve škole ke svačině. Nejlepší jsou však hned po upečení.



ČOKOLÁDOVÉ BRIOŠKY

Autor: La Teta

✔ Bez lepku ✔ Bez sóji

Brioška je sladké pečivo z kynutého těsta. Má původ ve Francii, kde se často podává s kávou ke snídani. Z českého pečiva bychom je mohli přirovnat k mazanci. Tak rádi projíždíte fotky s jídlem a necháte se inspirovat třeba jenom vzhledem? Už ani nevím, kde a kdy jsem tento nápad viděla, ale je jeden z mála, který mi utkvěl v paměti, a když zrovna nemám nějaký speciální požadavek od dětí, co by chtěly upéct, nastává příležitost právě pro tyto věci.

Ingredience

320 g Bezlepkové směsi pro přípravu kynutého těsta DONUTS & CROISSANTS (tzv. ZELENÁ)
100 g sladidla (cukr klasický / třtinový / rýžový / kokosový)
100 g strouhané čokolády
60 g zakysané smetany
60 ml rozpuštěného másla
170 ml vody
1 vejce
1 žloutek
½ kostky čerstvých kvasnic

na dokončení:

vejce na potřeni:
cukr, kakao na posyp
případně pudink nebo Nutellu na plnění

Z výše uvedených surovin připravíme 5 větších briošek, nebo 8 menších.

Pracovní postup

1. Z trochy vody, droždí, sladidla a mouky necháme vzejít kvásek.
2. Poté ke kvásku přisypeme mouku, přidáme vajíčka, zakysanou smetanu, sladidlo, 50 g strouhané čokolády, přilijeme vodu a začneme zpracovávat těsto. Nakonec do těsta zapracujeme máslo. Hotové těsto přetáhneme potravinovou fólií a necháme ho zdvojnásobit objem.
3. Troubu rozehřejeme na 250 °C a na spodní rošt umístíme plech s litrem vody.
4. Těsto rozdělíme na 8 kousků (nebo na 5 větších), propracujeme na pomoučené ploše a uděláme bochánky, které dáme na plech vyložený pečicím papírem.
5. Každý bochánek potřeme rozšlehaným vajíčkem a bohatě posypeme strouhanou čokoládou, která zbyla.
6. Pečeme dozlatova.
7. Pokud chceme, můžeme už jen pocukrovat a posypat kakaovým práškem a jíst.
8. Pokud chceme ještě trochu „vytunit“, můžeme přes cukrářský sáček s tenkou špičkou vstříknout do briošek hustší pudink nebo Nutellu.



BULKY Z POLIŠE

Autor: La Teta

✔ Bez lepku ✔ Bez vajec ✔ Bez sóji

Připravila jsem si pro Vás recept na úžasné vláčné bulky. Jedná se o trochu časově náročnější recept, ale není třeba se děsit, nebo se toho bát. Tyto bulky totiž nejsou náročné na samotnou přípravu, spíš jde právě o čas a čekání, protože tzv. poliš vám bude v lednici zrát 24 hodin. Pečivem z poliše se rozumí pečivo, kdy jedna třetina těsta s minimem droždí pracuje 24 hodin v lednici. Díky tomu „chytne“ pečivo lehce nakyslou a jemnou chuť. Přesvědčte se. Uvidíte, že čekání se vyplatí.

Ingredience

první den budeme potřebovat:

- 2 g čerstvého droždí
- 190 ml vody
- 100 g Bezlepkové směsi pro přípravu kynutého těsta DONUTS & CROISSANTS (tzv. ZELENÁ)

druhý den budeme potřebovat:

- 6 g čerstvého droždí rozmíchaného v trošce vody na kašičku
- 285 g Bezlepkové směsi pro přípravu kynutého těsta DONUTS & CROISSANTS (tzv. ZELENÁ)
- 120 ml kefiru
- 120 ml vody
- 25 g rozpuštěného másla
- 9 g soli

Z výše uvedených surovin připravíme 6 bulek.

Pracovní postup

1. První den z uvedených ingrediencí vypracujeme v míse hladké těstíčko. Mísu přetáhneme potravinovou fólií a vložíme ji na 24 hodin do lednice. (Já mám v lednici 2 °C, pokud máte lednici nastavenou na více stupňů, může být zrání rychlejší.)
2. Po 24 hodinách vyndáme mísu na linku a necháme 1 hodinu v teple odstat, těstíčko ještě trochu nabude na objemu a poskočí.
3. Po hodiny do mísy přidáme ingredience uvedené výše u druhého dne. Mixérem s hnětacím hákem vypracujeme hladké těsto, které přetáhneme potravinovou fólií a necháme ho zdvojnásobit objem.
4. Troubu rozehřejeme na 250 °C a na spodní rošt umístíme plech s jedním litrem vody.
5. Těsto rozdělíme na 6 stejných kousků. Každý kousek propracujeme na pomoučenné ploše do bochánku, dáme na plech vyložený pečicím papírem a necháme asi 15 minut odpočívat.
6. Bochánky nařízeme uprostřed do hloubky cca 1 cm, potřeme vodou a vložíme do zapařené trouby.
7. Pečeme do zezlátnutí.



BAGETY Z POLIŠE

Autor: La Teta

✔ Bez lepku ✔ Bez sóji ✔ Bez mléka ✔ Bez vajec

Pokud vás zaujal můj recept na bulky z poliše, mám zde pro vás ještě jeden takový zážrak. Tentokrát jsem ale vynechala kefir a máslo a vytvořila jsem bezmléčnou variantu s vodou a olejem. Bagety nebudou sice voňavé po másle, ale za to budou vykřupanější. Kdo zkoušel bulky, už ví, jak na to. Pro ty, kdo začali číst právě tady – pečivem z poliše se rozumí pečivo, kdy jedna třetina těsta s minimem droždí pracuje 24 hodin v lednici. Díky tomu „chytne“ pečivo lehce nakyslou a jemnou chuť. Recept je tedy časově náročnější, ale uvidíte, že čekání se vyplácí.

Ingredience

první den budeme potřebovat:

2 g čerstvého droždí
190 ml vody
100 g Bezlepkové směsi pro přípravu kynutého těsta DONUTS & CROISSANTS (tzv. ZELENÁ)

druhý den budeme potřebovat:

6 g čerstvého droždí rozmíchaného v trošce vody na kašičku
285 g Bezlepkové směsi pro přípravu kynutého těsta DONUTS & CROISSANTS (tzv. ZELENÁ)
240 ml vody
30 ml oleje
9 g soli

Z výše uvedených surovin připravíme 2–3 bagety.

Poznámka: Na pečení baget používám formu od Emile Henry.

Pracovní postup

1. První den z uvedených ingrediencí vypracujeme v míse hladké těstíčko. Mísu přetáhneme potravinovou fólií a vložíme ji na 24 hodin do lednice. (Já mám v lednici 2 °C, pokud máte lednici nastavenou na více stupňů, může být zrání rychlejší.)
2. Po 24 hodinách vyndáme mísu na linku a necháme 1 hodinu v teple odstat, těstíčko ještě trochu nabude na objemu a poskočí.
3. Po hodině do mísy přidáme ingredience uvedené výše u druhého dne. Mixérem s hnětacím hákem vypracujeme hladké těsto, které přetáhneme potravinovou fólií a necháme ho zdvojnásobit objem.
4. Troubu rozehřejeme na 250 °C a vložíme do ní formu na pečení baget i s víkem.
5. Těsto rozdělíme na 2–3 stejně veliké kousky. Každý kousek propracujeme na pomoučené ploše, zformujeme do tvaru baget a dáme kynout na plech na bagety vloženy pečícím papírem.
6. Zhruba po patnácti minutách otevřeme troubu, odklopíme víko a bagety umístíme na spodní část formy a přiklopíme. Po půl hodině víko odděláme a dopékáme do požadované barvy.



ROHLÍKY S TANGZHONGEM PODLE VLAĎKY HALATOVÉ

Autor: La Teta

✔ Bez lepku ✔ Bez sóji ✔ Bez mléka ✔ Bez vajec

Poslední dobou si hodně hraji s různými obměnami slaneého pečiva. Už hodně dlouho mě lákaly Vladčiny rohlíky s tangzhongem. Jestli toto slovo slyšíte poprvé, tak vězte, že to není žádná novinka posledních měsíců. Využívá se v lepkovém pečení a původ je pravděpodobně v Japonsku. Jedná se o proces, kdy z vody a mouky (v mém případě hladké rýžové) pomocí zahřívání vytvoříte kašovitý gel, který po zchladnutí přidáte do těsta. Co s pečivem udělá? Vyzkoušejte, uvidíte. Stojí to za to.

Ingredience

na samotný tangzhong:

30 g rýžové hladké mouky
85 ml vody

dále budeme potřebovat:

250 g Bezlepkové směsi pro přípravu kynutého těsta DONUTS & CROISSANTS (tzv. ZELENÁ)
15 g čerstvých kvasnic
30 ml oleje
230 ml vody
1 lžička soli
1 lžičku sladidla
mák na posypání

Z výše uvedených surovin připravíme 5 rohlíků.

Pracovní postup

Nejprve si připravíme samotný tangzhong.

1. Rýži a vodu dáme do kastrůlku a za stálého míchání přivedeme k teplotě cca 65 °C. Alespoň tak to uvádí veškeré návody, ale já se přiznávám, že teplotu nehlídám. Na středním plameni míchám, dokud směsi nenabude hustší gelovou konzistenci.
2. Pak odstavíme a necháme vychladnout.
3. Následně v 50 ml vody rozmícháme droždí, lžičku sladidla a trochu mouky a necháme vzejít kvásek.
4. Poté ke kvásku přidáme tangzhong a veškeré ostatní suroviny a začneme zpracovávat těsto, jako poslední v pořadí zapracujeme olej. Mísu přetáhneme potravinovou fólií a necháme těsto zdvojnásobit objem.
5. Předehřejeme troubu na 240 °C, na spodní rošt dáme plech a těsně před vložením rohlíků vlijeme na plech 1 litr vody.
6. Vykynuté těsto rozdělíme na pět bochánků, z každého vyválíme trojúhelník a ten stočíme do tvaru rohlíku.
7. Rohlíky necháme pod utěrkou cca 20 minut odpočívat, pak je potřeme vodou, posypeme mákem.
8. Nyní vlijeme na plech na spodním roště vodu a vložíme do trouby rohlíky.
9. Pečeme do zlatova.



PALMIERS

Autor: La Teta

✓ Bez lepku ✓ Bez sóji

Palmiers. Francouzsky palmové listy. Znáte? Neznáte? Jedná se o francouzské sušenky z listového těsta. Já tedy místo listového těsta použila plundrové. Příchuť, kterou jsem zvolila, se hodí spíše na zimu či podzim, nicméně nevidím jediný důvod, proč si nedopřát skořici a pomerančovou kůru kdykoliv. Pokud jste už pekly mé plundrové šátečky, tak víte, jak na těsto, ale opakování je matka moudrosti, takže pojďme na to.

Ingredience

400 g Bezlepkové směsi pro přípravu kynutého těsta DONUTS & CROISSANTS (tzv. ZELENÁ)
350 ml mléka
60 g cukru
1 vejce
1 sáček sušeného droždí Noli
250 g másla

na náplň:

nastrouhanou kůru ze dvou pomerančů
skořice
nějaký druh cukru (klasický, třtinový, kokosový, ...)

dále budeme potřebovat:

hrubší cukr

Z výše uvedených surovin připravíme 2 plechy plné palmiers.

Pracovní postup

1. Nejprve si připravíme máslo, které vložíme mezi dva pečící papíry a vyválíme čtverec o rozměrech 20 × 20 cm. Uložíme do lednice.
2. Z ostatních surovin vypracujeme těsto. Nejprve začneme mixérem s hnětacím hákem, dokud se všechny ingredience nespojí. Necháme cca 5 minut odpočinout, potom těsto dáme na pomoučenou pracovní plochu a vypracujeme pružné nelepivé těsto.
3. Těsto NENECHÁME kynout, ale ihned rozválíme na čtverec, na který přeneseme připravené máslo z lednice, důkladně do těsta zabalíme a rozválíme na obdélník. Snažíme se válet pouze jedním směrem. Nyní těsto přeložíme. Jednu stranu obdélníku přehneme ke středu, s druhou stranou uděláme totéž a jako poslední krok složíme na sebe.
4. Těsto uložíme na hodinu do lednice, pak důkladně pomoučíme pracovní desku a opět rozválíme do obdélníku. Bohužel bezlepkové těsto kyne rychleji než lepkové a pokud překyne, je to průšvih, takže opravdu nepřekračujeme tu hodinu. Při válení můžeme zaznamenat, že se na bocích těsto lehce trhá, ale to je u „bezlepku“ normální jev. Pokud vidíme, že z vrchu nebo ze spodu prosakuje máslo, pomoučíme povrch těsta a jemným pohybem ruky mouku zapracujeme přes máslo. Když máme obdélník vyválený, tentokrát přeložíme jako papír, který skládáme do polodlouhé obálky, tzn. na třetiny a opět uložíme do lednice.
5. Tento postup zopakujeme ještě jednou.
6. V mezičase si připravíme náplň tak, že všechny ingredience (nastrouhanou kůru z pomerančů, skořici a cukr) smícháme.
7. Těsto si rozřízneme na polovinu a rozválíme na obdélník o tloušťce cca 0,5 cm. Těsto si dáme stranou, pracovní plochu posypeme hrstí hrubšího cukru, na cukr nyní těsto položíme a ještě jednou ho přejedeme válečkem.
8. Nyní těsto posypeme rovnoměrně směsí z kůry, skořice a cukru.
9. Takto připravené těsto začneme rolovat z jedné strany směrem do středu. V polovině zastavíme a rolujeme z druhé strany, až se obě strany spojí.
10. Rozkrájíme na cca 1,5 cm široké kousky, které dáme na plech vyložený pečícím papírem, potřeme vajíčkem ze všech stran a ještě posypeme hrubým cukrem.
11. Pečeme v troubě na 220 °C do zezlátnutí.



PIZZA ŠNECI

Autor: La Teta

✔ **Bez lepku** ✔ **Bez sóji**

Pizza šneci jsou výborným tipem na slanou svačinu případně i večeri. Na náplň můžete použít cokoliv, co máte rádi – šunku, slaninu, olivy, chilli papričky, různé druhy sýrů.

Ingredience

na těsto:

- 1/2 balíčku sušeného droždí Noli
- 85 ml mléka
- 15 ml rozpuštěného másla
- 60 g zakysané smetany
- 140 g Bezlepkové směsi pro přípravu kynutého těsta DONUTS & CROISSANTS (tzv. ZELENÁ)
- 45 g polohrubé rýžové mouky Adveni
- 1 menší lžička soli
- 1 vejce

na náplň:

kečup nebo rajčatové sugo
oblíbené ingredience např.
šunka / slanina / olivy / chilli
papričky / sýr

na dokončení:

vajíčko na potřeni
oregano na posypání

Z výše uvedených surovin připravíme cca 10 pizza šneků.

Pracovní postup

1. Veškeré sypké ingredience smícháme v míse, přidáme vajíčko, zakysanou smetanu a mléko a začneme zapracovávat ideálně mixérem s hnětacím hákem. Jako poslední do mísy přidáme máslo. Vypracujeme hladké těsto, které v míse přetáhneme potravinovou fólií a necháme ho zdvojnásobit objem.
2. Troubu předehřejeme na 240 °C, na spodní rošt dáme plech a na něho vylijeme 1 litr vody.
3. Z těsta vyválíme plát ve tvaru obdélníku, potřeme ho kečupem nebo rajčatovým sugem, poklademe oblíbenými ingrediencemi, srolujeme do závinu a rozkrájíme na šnecy, které naskládáme na plech vyložený pečícím papírem.
4. Potřeme rozšlehaným vajíčkem, můžeme posypat oreganem a pečeme do zezlátnutí.



ŘECKÁ BOUGATSA

Autor: La Teta

✓ Bez lepku ✓ Bez sóji

Dnes něco pro milovníky řeckých dezertů. Kdo je zná, ví, že se někdy jedná až o neskutečně sladkou záležitost. A ani tady tomu není jinak. Já jsem původní recept trochu počestila. Na těsto je totiž většinou používáno filo těsto, které ale v bezlepkové variantě dost rychle tvrdne, takže jsem ho vyměnila za těsto plundrové, které se vyválí na tenčí pláty.

Ingredience

na těsto:

- 400 g Bezlepkové směsi pro přípravu kynutého těsta DONUTS & CROISSANTS (tzv. ZELENÁ)
- 350 ml mléka
- 60 g cukru
- 1 vejce
- 1 sáček sušeného droždí Noli
- 250 g másla

na náplň:

- 500 ml mléka
- 20 g kukuřičného škrobu
- 1 g vanilkového prášku
- 2 vejce
- 100 g sladidla (cukr klasický, rýžový cukr, třtinový cukr, stévie, ...)
- 50 g másla
- 40 g rýžové mouky hladké

na dokončení:

- máslo na potřeni:
- cukr na posyp
- skořice na posyp (není nutná)

Budeme potřebovat pekáček o rozměrech cca 27 × 17 cm.

Pracovní postup

1. Nejprve si připravíme máslo, které vložíme mezi dva pečící papíry a vyválíme čtverec o rozměrech 20 × 20 cm. Uložíme do lednice.
2. Z ostatních surovin vypracujeme těsto. Nejprve začneme mixérem s hnětacím hákem, dokud se všechny ingredience nespojí. Necháme cca 5 minut odpočinout, potom těsto dáme na pomoučenou pracovní plochu a vypracujeme pružné nelepivé těsto.
3. Těsto NENECHÁME kynout, ale ihned rozválíme na čtverec, na který přeneseme připravené máslo z lednice, důkladně do těsta zabalíme a rozválíme na obdélník. Snažíme se válet pouze jedním směrem. Nyní těsto přeložíme. Jednu stranu obdélníku přehneme ke středu, s druhou stranou uděláme totéž a jako poslední krok složíme na sebe.
4. Těsto uložíme na hodinu do lednice, pak důkladně pomoučíme pracovní desku a opět rozválíme do obdélníku. Bohužel bezlepkové těsto kyne rychleji než lepkové a pokud překeje, je to průšvih, takže opravdu nepřekračujeme tu hodinu. Při válení můžeme zaznamenat, že se na bocích těsto lehce trhá, ale to je u „bezlepku“ normální jev. Pokud vidíme, že z vrchu nebo ze spodu prosakuje máslo, pomoučíme povrch těsta a jemným pohybem ruky mouku zapracujeme přes máslo. Když máme obdélník vyválený, tentokrát přeložíme jako papír, který skládáme do polodlouhé obálky, tzn. na třetiny a opět uložíme do lednice.
5. Tento postup zopakujeme ještě jednou.
6. Mezitím co těsto naposledy chladíme, připravíme náplň.
7. Začneme zahřívát mléko a v něm pomalu rozpouštět máslo. Mezitím v míse vyšleháme vajíčka se škrobem, vanilkovým práškem, sladidlem a moukou do husté pěny.
8. Jakmile je máslo v mléce rozpuštěno, přilijeme vaječnou směs, zvýšíme teplotu a za stálého míchání přivedeme k varu. Až směs zhoustne, odstavíme, přetáhneme povrch fólií a necháme vychladnout.
9. Těsto si rozdělíme na dvě části (jedna by měla být o kousek větší). První část – větší, rozválíme o cca 3 cm víc než je rozměr formy.
10. Formu vymažeme máslem, přeneseme vyválené těsto, které se podél boků zvedá a zabrání vytečení náplně. Naneseme vanilkový krém, který pokryjeme druhým plátem plundrového těsta. Vrchní těsto rozkrájíme na požadovanou velikost řezů, usnadní to porcování po upečení.
11. Vrch potřeme rozpuštěným máslem a pečeme na 210 °C, do zezlátnutí povrchu – cca 30 minut.
12. Necháme zcela vychladnout a poté rozkrájíme a podáváme posypané cukrem a případně, dle chuti, také skořicí.



ŘECKÁ PITA A GYROS

✔ Bez lepku ✔ Bez sóji ✔ Bez vajec

Tak se přiznejte, kdo všechno na tomhle jídle v Řecku ujíždí nebo ujížděl. Problém je, že v Řecku nenajdete jedinou tavernu, alespoň nám se to nepovedlo, kde byste si mohli dát bezlepkovou pitu. Obecně s bezlepkovým jídlem je to tam trochu rozčarování, a ačkoliv restaurace se snaží něco udělat, máme moc zmlsané jazýčky, abychom k tomu neměli nějaké výhrady. A dát si dobrý řecký gyros tady v České republice je taky tak trochu sci-fi. Přiznávám se, že máme doma z tohoto důvodu i gyrosovač, ale já jsem moc líná na to ho vytahovat, pak čistit, jde z toho děsné vedro, takže gyros na pánev by se hodil. Manžel strašně rád sleduje na youtube různé foodblogery, hlavně ty řecké, a narazil na naprosto dokonalý web <https://akispetretzikis.com/el>, podle kterého je dělaný tento recept, no a pitu jsem vychytala sama a chuťově je naprosto k nerozeznání od pity lepkové.

Ingredience

maso:

- 1 kg kuřecích stehenních řízků nakrájených na tenké nudličky

na marinádu:

- 120 ml olivového oleje
- šťáva z jednoho citronu
- kůra z jednoho citronu
- 2 lžičky sušeného tymiánu
- 2 lžičky mleté uzené papriky
- 1 lžička chilli vloček
- 2 lžičky mletého koriandru
- 1 lžička soli
- trochu pepře
- 2 stroužky prolisovaného česneku

na tzatziki:

- 1 okurku
- 1 stroužek česneku
- 500 g řeckého jogurtu
- trochu olivového oleje

na pitu:

- 420 g Bezlepkové směsi pro přípravu kynutého těsta DONUTS & CROISSANTS (tzv. ZELENÁ)
- 100 g mouky rýžové polohrubé Adveni
- 1 lžička soli
- 25 ml olivového oleje
- 100 g řeckého jogurtu
- 490 ml vody
- 20 g čerstvého droždí
- 1 lžička sladidla

Pracovní postup

1. Nejprve si připravíme maso. Ideální jsou kuřecí stehenní řízků, které nakrájíme na tenké nudličky.
2. Marinádu připravíme z uvedených ingrediencí, důkladně promícháme s masem. Ideálně necháme odležet na kuchyňské lince 3 hodiny.
3. Tzatziki připravíme tak, že oloupeme okurku a na hrubo ji nastrouháme. Snažíme se z ní vymačkat co nejvíce vody. Promícháme v ní prolisovaný česnek (Někomu stačí jeden stroužek, někdo má raději silnější, tak dá víc.), zakápneme olivovým olejem a smícháme s pravým řeckým jogurtem. Uložíme do lednice.
4. Teď již přistoupíme k přípravě pity. Nenecháváme vzejít kvásek, ale droždí rozdrobíme přímo do moučné směsi. Obě mouky (Zelenou směs a rýžovou polohrubou mouku) promícháme se solí a cukrem, rozdrobíme do nich droždí, přidáme vodu, jogurt a olivový olej a vypracujeme hladké těsto. Ideálně použijeme mixér s hnětacími háky. Mísu s těstem přetáhneme potravinovou fólií a necháme hodinu odpočívat.
5. Poté po jedné začneme tvořit pity. Z mísy odebereme trochu těsta – jeho množství záleží na tom, jak velikou pitu budeme dělat. Těsto propracujeme na pomoučené ploše, vytvoříme kuličku, kterou zploštíme dlaní a rozválíme na placku cca 0,5 cm silnou.
6. Propíchneme vidličkou a na suchu na pánvi opečeme z obou stran. (Dobré je ještě poté placku vložit do trouby na 150 °C, „dojde“ a při servírování bude teplá.
7. Jakmile začneme opékat pitu na pánvi, vyválíme další. Po dokončení všech pit se můžeme vrhnout na gyros.
8. Naloženou směs vysypeme na rozpálenou pánev (Olej už nedáváme, je ho hodně v marinádě.) a začneme maso restovat zprudka ze všech stran. Je potřeba u pánve stát a pořád promíchávat. Jde nám o to, aby se maso hodně speklo a mělo kůrčičku, ale nepřipálili jsme ho. Celý proces trvá cca 25 minut. Ke konci přebytek oleje odlijeme.
9. Po vytažení z trouby pak pity z obou stran potřepe olivovým olejem.
10. Teď už jen zbývá stočit. Připravíme si pás alobalu, na který položíme pitu. Tu potřete jogurtovým dipem, na který dáme maso, kdo chce, může dát i hranolky, pokrájenou cibuli, okurek, rajčata. Stočíme do „wrapu“ a stáhneme alobalem, aby se náplň nevysypala.



VLADĚNA HALATOVÁ,

především sama celiak a máma, pro kterou se stalo bezlepkové vaření, pečení a kváskování vášní. Před 12 lety začala Vladka předělávat recepty svých oblíbených pokrmů do jejich bezlepkové varianty. Recepty upravovala a vymýšlela tak, aby byl rozdíl v chuti a také konzistenci co nejmenší. Dnes se s ní bezlepkově stravují i manžel a synové, kteří jí poskytují výbornou vazbu, co se týče srovnání klasické varianty pokrmu a té její – bezlepkové.

Vladka je autorka tří kuchařek: Tradiční sladké pečení – bezlepkově; Hlavní jídla, pečivo a speciality – bezlepkově; Tradiční sladké pečení 2 – bezlepkově. A už letos se můžeme těšit na další, čtvrtou kuchařku v pořadí. Recepty, rady, a tipy sdílí také na svém blogu a sociálních sítích. Najdete tam i informace o jejích kurzech bezlepkového pečení a kváskování, které si vyžádal zájem jejich fanoušků. Kurzy se konají po celé republice a také na Slovensku.

Vladčíným cílem je usnadňovat ostatním bezlepkovou cestu. A řešení u ní najdou i osoby s přidruženými alergiemi na mléko, vejce a ořechy. Za největší odměnu a motivaci Vladka považuje pozitivní odezvu od lidí, kteří podle ní pečou a mohou se najíst a pochutnat si stejně dobře jako před dietou.

Vladka o Zelené směsi: *Se Zelenou směsí se dobře pracuje, výborně homogenizuje a skvěle reaguje v troubě při pečení. Díky obsahu vláknin i jednodruhových luštěninových mouk hodně saje tekutiny i tuky, s tím je třeba počítat. Navíc se ke směsi již nemusí přidávat ve vodě rozpustné vlákniny ani pojiva, tato směs je již v dobrém poměru obsahuje. Je vhodná pro sladké i slané pečení, je nutričně bohatá z hlediska vlákniny. Velice ji doporučuji.*

www.bezlepkove.com



bezlepkovevladenahalatova



vladenahalatova





Foto: Vladana Halatova

VLAĐČINY DONUTY

Autor: Vladěna Halatová

✓ **Bez lepku** ✓ **Bez sóji**

U nás doma velice oblíbená smažená dobrotka, která z talíře ihned zmizí. Tyto donuty nejsou vůbec mastné, můžete je z jedné strany namáčet v čokoládové, citronové nebo třeba ovocné polevě. Na polevy můžete použít ještě zdobení buď čokoládové, nebo takové, jaké máte rádi. Z tohoto těsta připravíte nejen smažené donuty, ale i koblihy, bavorské vdolečky. Těsto můžete použít také na pečení Vladčiny koláčů a vaření kynutých ovocných knedlíků.

Ingredience

na těsto:

- 250 g Bezlepkové směsi pro přípravu kynutého těsta DONUTS & CROISSANTS (tzv. ZELENÁ)
- 20 g čerstvého droždí špetku soli
- 20 g rozpuštěného másla (nebo rostlinného tuku)
- 30 g cukru moučka (nebo jiného sladidla)
- 2 žloutky (v případě alergie na vejce nemusí být)
- 1 lžice rumu
- 150 ml smetany 12% (nebo rostlinné smetana)
- 100 ml vlažného mléka na kvásek (nebo mandlového mléka) olej na smažení

na polevu:

- čokoláda na vaření
- 2 plátky másla

na dokončení:

- zdobení
- ořechy

Z výše uvedených surovin upečeme 28 donutů.

Pracovní postup

1. Nejprve si nachystáme z vlažného mléka, cukru a droždí kvásek.
2. V míse smícháme smetanu, rozpuštěné máslo, žloutky, rum a mouku se špetkou soli, pak přidáme bublající kvásek a vyhněteme vláčné jemné těsto, které necháme na teplém místě cca hodinu kynout pod utěrkou, igelitem nebo poklopem, aby neoschlo.
3. Poté těsto vložíme na vál, který není třeba moučit, a vytváříme cca 1,5 cm silné válečky asi 13 cm dlouhé, které spojíme, tvoříme něco jako věnečky. Ty necháme ještě cca 30 minut kynout.
4. Mezitím si nachystáme do hrnce olej. Až je rozpálený, začneme vkládat donuty nafouklejší stranou do hrnce a mírně smažíme z obou stran. Smažíme pozvolna, donuty nesmí v oleji dlouho plavat a zároveň se nesmí smažit prudce. Pak je pokládáme na papírový ubrousek, který nasaje zbytek oleje. (Tedy smažení si pohlídejte, nesmažte příliš rychle při vysoké teplotě, donuty by mohly zůstat uvnitř syrové. Nesmažte je však ani příliš dlouho, nasály by příliš mnoho tuku.)
5. Následně si připravíme polevu z čokolády tak, že nad párou necháme rozpustit čokoládu s máslem. V polevě namočíme jednu stranu donutů a zdobíme dle fantazie a chuti.
6. Na tvarování donutů, kynutí, smažení a zdobení budeme potřebovat cca 40 minut.



© 2015 Vachon, P. Malova

JIDÁŠE

Autor: Vladěna Halatová

✔ Bez lepku ✔ Bez sóji

Jidáše se u nás pečou nejen na velikonoční svátky, ale kdykoliv je na ně chuť. Jsou ideální náhradou za rohlíky, pokud nemáte chuť na slanou verzi, ale chcete něco decentně sladkého. Jidášky se mohou jíst s medem, povidly, džemem nebo marmeládou. Já je třeba promazávám máslem. Jidášky uchovávám v mrazničce a pak vytahuji dle potřeby, stačí na pár vteřin vložit do mikrovlny, budou jako zrovna upečené.

Ingredience

- 350 g Bezlepkové směsi pro přípravu kynutého těsta DONUTS & CROISSANTS (tzv. ZELENÁ)
- 350 ml mléka (nebo rostlinného mléka – např. mandlového)
- 50 ml mléka na kvásek z droždí (nebo rostlinného mléka) špetka soli
- 15 g droždí
- 30 g rozpuštěného másla (nebo rostlinného tuku)
- 70 g kokosového cukru nebo (nebo 60 g jiného sladidla – třtinového nebo krystalového cukru)
- 1 lžička vanilkové pasty Bourbon od Dr. Oetker
- 30 ml mléka na rozmíchání 1 lžičky vanilkového bourbonu (nebo rostlinného mléka)

na dokončení:

- 1 rozšlehané vejce s trochou mléka na potřeni: mák na posypání

Z výše uvedených surovin upečeme 14 Jidášků.

Pracovní postup

Při přípravě počítejte s těmito časy:

- příprava cca 5 minut + vzejití kvásku cca 15 minut
- hnětení cca 8 minut + kynutí cca 50 minut
- překládání a tvarování cca 8 minut + kynutí cca 30 minut
- zapáčka trouby 5 minut + pečení cca 30 minut

1. Z droždí, cukru a 50 ml vlažného mléka necháme vzejít kvásek, který bude bublat nebo bude mít čepičku. Ke kvásku přidáme ostatní suroviny a vyhněteme hladké těsto. Máslo do těsta přidáváme až jako poslední.
2. V zakryté misce (igelitem, poklopem, víkem) těsto kyne cca 50 minut, poté si ho dáme na pomoučený stůl a překládáme od kraje ke středu, pootočíme o 90 stupňů a překládáme zase od kraje ke středu, abychom z těsta vymačkali přebytečný vzduch. Mouky přidáváme jen tolik, kolik je nutné.
3. Těsto rozdělíme na 14 bochánků. Z každého uděláme tenký váleček o průměru cca 1 cm a tvarujeme nebo motáme do různých tvarů. Necháme cca 20 minut dokynout na pečicím papíru na plechu (zakrytém igelitem nebo čistou utěrkou, aby těsto neoschlo).
4. Mezitím rozpálíme troubu na 230 °C, dolů dáme ještě jeden starý plech nebo pekáč na vodu. Jakmile je trouba rozpálená, Jidášky pomašlujeme rozšlehaným vajíčkem s mlékem a posypeme mákem. Na starý rozpálený plech nalijeme vařící vodu, aby v troubě vzniklo hodně páry. Jidášky vložíme do trouby a takto pečeme 5 minut.
5. Po 5 minutách je třeba vyndat spodní plech nebo pekáček s vodou, vyvětrat páru a snížit teplotu na 200 °C. Pečeme 20 až 30 minut. Správně upečené Jidášky poznáme tak, že na poklep zní dutě a mají pěknou barvu na vrchní i spodní části.
6. Po vytažení z trouby necháme vychladnout na mřížce. Pokud víme, že Jidášky nesníme, ukládáme do krabiček na mrazák.



KYNUTÉ MUFFINY S POVIDLY

Autor: Vladěna Halatová

✔ **Bez lepku** ✔ **Bez sóji**

Jedná se o rychlou variantu namísto koláčů. Tyto kynuté muffiny jsou určené především na velikonoční svátky, připomínají totiž malé mazanečky. Jsou rychlé na přípravu i na uspokojení chuti, poslouží také jako skvělé pohoštění pro přátele a to nejen o svátcích jara. Muffiny můžeme druhý den vložit na pár vteřinek do mikrovlnky, ohřát je, budou jako zrovna vytažené z trouby. Moji lepkáči nepoznali, že jsou bez lepku.

Ingredience

na těsto:

- 250 g Bezlepkové směsi pro přípravu kynutého těsta DONUTS & CROISSANTS (tzv. ZELENÁ)
- 20 g čerstvého droždí
- 20 g másla (nebo tuku bez mléka)
- 30 g cukru moučka (nebo jiného sladidla)
- 2 žloutky (při alergii nemusí být)
- 1 lžice rumu
- 120 ml mléka na kvásek (nebo rostlinného mléka či vody)
- 120 ml smetany 12% (nebo rostlinné smetany) špetku soli

na plnění:

povidla

na dokončení:

- 1 rozšlehané vejce s trochou mléka plátky mandlí

Z výše uvedených surovin upečeme cca 16 muffinů.

Pracovní postup

1. Nejprve si nachystáme z vlažného mléka, trochy cukru a droždí kvásek.
2. V míse smícháme směs, rozpuštěné máslo, zbytek cukru, žloutky, rum, špetku soli a smetanu, pak přidáme bublající kvásek a vyhněteme vláčné jemné těsto, které necháme na teplém místě cca 50 minut kynout pod utěrkou, igelitem nebo poklopem, aby neoschlo.
3. Vykynuté těsto několikrát přeložíme a pak ho rozválíme na cca 2 mm tenoučký plát. Z tohoto plátu vykrajujeme kolečka, která plníme lžící povidel, balíme a švy dolů vkládáme do muffinových košíčků. Na povrchu je potřeme rozšlehaným vejcem s trochou mléka a posypeme plátky mandlí.
4. Troubu rozpálíme na 200 °C. Pečeme prvních 5 minut na 200 °C, pak teplotu stáhneme na 180 °C a dopékáme. Že jsou muffiny upečené poznáme podle barvy.
5. Pozor, povidla uvnitř jsou vařící, proto je třeba nechat muffiny vychladnout.



Foto: Vladěna Halatová

MAKOVÁ ŠTOLA

Autor: Vladěna Halatová

✔ Bez lepku ✔ Bez sóji

Nejen na vánoční a velikonoční stůl, ale kdykoliv je chuť na pořádnou makovou bombu. Příprava je rychlá a nemusí se jí bát ani začátečníci. A že neholdujete máku? Můžete ji připravit s jakoukoliv jinou náplní.

Ingredience

na těsto:

- 250 g Bezlepkové směsi pro přípravu kynutého těsta DONUTS & CROISSANTS (tzv. ZELENÁ)
- 60 g cukru (nebo jiného sladidla)
- 240 ml mléka (rostlinného nebo bezlaktózového)
- 80 g sádla (rozpuštěného) špetka soli
- 2 žloutky (při alergii nemusí být)
- 20 g čerstvého droždí

na náplň:

- 150 g mletého máku
- 300 ml mléka (rostlinného nebo bezlaktózového)
- 70 g cukru (třtinového, kokosového)
- 1 vanilkový cukr
- 20 g másla
- 1 lžičku skořice
- 3 lžice povidel
- 1 lžici rybízové marmelády
- 1 lžici rýžové mouky

na pomašlování:

- 1 vejce
- 2 lžice mléka (rostlinného mléka)

Pracovní postup

1. Nejprve si připravíme náplň – na umletý mák nalijeme mléko a mírně povaříme, přidáme ostatní suroviny. Jakmile vznikne hustá krémová konzistence, odstavíme a necháme vychladnout.
2. Z droždí, cukru a vlažného mléka necháme vzejít kvásek.
3. V míse smícháme bezlepkovou směs, sůl, zbytek cukru a mléka, žloutky a rozpuštěné sádlo. Pak přidáme bublající kvásek. Vyhněteme vláčné jemné těsto, které necháme na teplém místě cca 50 minut kynout pod utěrkou, igelitem nebo poklopem, aby neoschlo.
4. Těsto tak zvané popřekládáme od kraje do středu a rozválíme na tenoučký plát (ideálně již na pečicí papír, ať nemusíme složitě přenášet), ze kterého vytváříme podlouhlý obdélník. Na tento obdélník rozetřeme po celé ploše makovou náplň. Obě nejdelší strany obdélníku srolujeme doprostřed, vzniknou nám takové dvě roličky. Necháme cca 15 minut odpočívat a mezitím si rozehřejeme troubu na 200 °C.
5. Těsně před tím, než štolu vložíme do trouby, ji pomašlujeme vyšlehanými vajíčky s trochou mléka. Prvních 10 minut pečeme při 200 °C, pak snížíme teplotu na 180 °C a dopékáme.



Foto: Vladěna Halatová

OVOCNÝ KOLÁČ S TVAROHEM

Autor: Vladěna Halatová

✔ Bez lepku ✔ Bez sóji

Tento koláč je výborný nejen v létě, když je čerstvé ovoce, ale kdykoliv budete mít chuť na kombinaci vláčného tvarohového těsta s nakyslou chutí ovoce, klidně zamraženého. Výhoda tohoto receptu je, že pokaždé – s použitím jiného druhu ovoce – budete mít chuťově jiný koláč. Já jsem tento koláč ozdobila malinami, třešněmi a meruňkami. Každý z členů rodiny si vybral kus se svým nejoblíbenějším ovocem. Jedním koláčem tak uspokojíte chuť každého člena rodiny!

Ingredience

na těsto:

- 130 g Bezlepkové směsi pro přípravu kynutého těsta DONUTS & CROISSANTS (tzv. ZELENÁ)
- 180 ml mléka (rostlinného nebo bezlaktóзовého)
- 30 g sádla (rozpuštěného)
- 20 g cukru (kokosového, nebo jiného sladidla) špetka soli
- 1 žloutek (v případě alergie nedáváme)
- 12 g droždí
- 1 vanilkový cukr

na náplň:

- 250 g tvarohu v alobalu
- 1 vanilkový cukr
- 2 lžice cukru (nebo jiného sladidla)
- 2 lžice zakysané smetany
- ovoce (maliny, třešně, višně, meruňky, borůvky, rybíz,..)

Pracovní postup

1. Z droždí, části cukru a vlažného mléka necháme v hrníčku vzejít kvásek.
2. V míse smícháme směs se špetkou soli, zbytek cukru a mléka, vanilkový cukr, žloutek a rozpuštěné sádlo. Pak přidáme bublající kvásek. Vyhněteme jemné a vláčné těsto, které necháme na teplém místě pod poklopem kynout. Jakmile těsto zdvojnásobí svůj objem (za cca 40–50 minut), „popřekládáme“ ho a pomoučenými rukama nebo válečkem rozválíme do kulaté formy, kterou jsme vyložili pečícím papírem. Na uvedené množství těsta je ideální kulatá forma o průměru 30 cm. Pokud bychom chtěli ovocný koláč udělat na plech, tak zdvojnásobíme množství všech ingrediencí.
3. V míse vyšleháme tvaroh s cukry a smetanou v jemný krém, který rozetřeme na povrch těsta. Na tvarohovou vrstvu nanese ovoce dle chuti, může být zavařené, čerstvé, zamražené. Zamražené ovoce důkladně zbavíme přebytečné vody.
4. Koláč vložíme do trouby rozpálené na 180 °C. Pečeme, dokud okraje nebudou světle nahnědlé.



Foto: Vladěna Halásová

TVAROHOVO-POVIDLOVÝ KRINGEL

Autor: Vladěna Halatová

✔ **Bez lepku** ✔ **Bez sóji**

Kringel je sladké kynuté pečivo, na jehož přípravu můžeme použít jak domácí kvásek, tak droždí. Kringel má původ ve Skandinávii. Vyrábí se smotáním kynuté „rolády“, která je v polovině podélně rozříznuta, a dva vzniklé prameny se rolují do věnce. Kringel se plní různými náplněmi. Já plním povidly a tvarohem. Povidla dodají krásně nakyslou chuť a tvaroh bílkoviny a vláčnost celému kringelu. Samozřejmě můžeme použít jakékoliv jiné náplně. Např. skořicovou, která je typická pro Estonský kringel, nebo můžeme vyrobit jablíčkovou, hruškovou, makovou či ořechovou náplň. Dle požadavků a chutí strávníků. Tento kringel můžete druhý den, nebo po vytažení z mrazničky na pár vteřinek ohřát v mikrovlnce, bude jako zrovna vytažený z trouby.

Ingredience

na těsto:

- 250 g Bezlepkové směsi pro přípravu kynutého těsta DONUTS & CROISSANTS (tzv. ZELENÁ)
- 2 žloutky (při alergii nemusí být) špetka soli
- 20 g droždí
- 200 ml mléka (rostlinného nebo bezlaktózového)
- 40 g sádla (rozpuštěného)
- 30 g cukru (nebo jiného sladidla)
- 100 g zakysané smetany (rostlinné smetany)

na náplň:

- 400 g tvarohu v alobalu povidla
- 1 vanilkový cukr
- 2 lžice cukru (nebo jiného sladidla)
- 2 lžice zakysané smetany

na dokončení:

- 1 celé vejce na pomašlování

Pracovní postup

1. Z droždí, části cukru a vlažného mléka necháme v hrníčku vzejít kvásek.
2. V míse smícháme směs se špetkou soli, zbytek cukru a mléka, žloutky, rozpuštěné sádlo a zakysanou smetanu. Pak přidáme bublající kvásek. Vyhněteme jemné a vláčné těsto, které necháme na teplém místě pod poklopem kynout. Jakmile těsto zdvojnásobí svůj objem (za cca 40–50 minut), „popřekládáme“ ho a pomoučenými rukama nebo válečkem rozválíme na velmi tenký plát obdélníkového tvaru.
3. Tento obdélník potřeme povidly a dále na něj rozetřeme tvarohovou náplň, kterou si připravíme tak, že vyšleháme tvaroh s vanilkovým a moučkovým cukrem a zakysanou smetanou. Srolujeme jako roládu (ideálně již na pečicím papíře, abychom nemuseli přenášet). Srolovanou „roládu“ ostrým nožem uprostřed rozřízneme a rozřízlé části (jakoby dva prameny copu) překládáme přes sebe. Při tomto překládání se nám těsto téměř automaticky začne stáčet do kolečka. Těsto pomašlujeme rozkvedlaným vajíčkem.
4. Kringel vložíme do trouby rozpálené na 180 °C. Jakmile bude mít světle hnědou barvu z horní i spodní části, je upečený.



Foto: Vladěna Halásová

KATEŘINA LAHODA

Je úplně normální ženská, která se do bezlepkového pečení pustila, když dcerka ve dvou letech přestala tolerovat lepek. Celiakie se u ní naštěstí nepotvrdila a po pár letech se holčička vrátila k běžnému stravování. Z povinnosti, kterou pečení bez lepku zprvu představovalo, se postupně stala radost a z radosti koníček. Přesto (anebo právě proto), že dnes už pro ni bezlepkové pečení není nutnost, stále ji těší hledat nové recepty, experimentovat a krůček po krůčku se zlepšovat. A tak tu je a peče – hlavně pro sebe, ale taky trochu pro Vás. Ať vám její recepty přinášejí inspiraci a La Hodu do života!

La Hoda o Zelené směsi: *Po „Fialové“ směsi na třenou těsta a „Žluté“ na křehká je „Zelená“ dalším skvělým počinem týmu Adveni. Konečně plnohodnotná záplata na díru na trhu! Myslím, že bezlepková bábovka nebo linecké se dá upéct z lecčeho, ale pěkné nadýchané kynuté těsto, to už je vyšší dívčí. Pokoušela jsem se o ně roky. Částečně uspokojivý výsledek se dostavil až s novou recepturou Schaeru Mix B, ale pořád to nebylo úplně ono. Zelená směs je v tomto ohledu geniální – těsto z ní kyne jedna báseň a oceňuji i delší trvanlivost hotového pečiva. Pozor, směs se chová trochu jinak, než jste možná zvyklé (je hodně „žíznivá“), tak doporučuji ze začátku vyzkoušet nějaký recept přímo od Adveni.*

www.lahodabezlepku.cz





MAKOVO-TVAROHOVÁ BABKA

Autor: Kateřina Lahoda

✓ **Bez lepku** ✓ **Bez sóji**

Babka je kynuté pečivo na pomezí sladkého chleba a koláče s původem ve východoevropské a židovské kuchyni, odkud se rozšířilo do ostatních koutů světa. Co kraj, to jiná náplň – k nejoblíbenějším patří skořicová, čokoládová a v české kotlině maková. Pokud je na vás maková babka příliš suchá, vyzkoušejte naši kombinaci s tvarohem. Výsledkem je úžasně vláčný nadýchaný moučník, který nakrájený na plátky vypadá skvostně. Pustit se do babky z bezlepkového těsta může na první pohled vypadat jako velká výzva, ale přísahám, že se to „dá“.

Ingredience

na těsto:

- 300 g Bezlepkové směsi pro přípravu kynutého těsta DONUTS & CROISSANTS (tzv. ZELENÁ)
- 250 ml vlažného mléka
- 20 g čerstvého droždí
- 50 g másla
- 80 g cukru krupice
- 1 celé vejce
- špetka soli

na náplň:

makovou:

- 100 ml mléka
- 40 g cukru krupice
- 1 lžička mleté skořice
- 100 g mletého máku
- 20 g másla
- 2 lžíce rumu

tvarohovou:

- 250 g tvarohu ve vaničce
- 1 žloutek
- 60 g moučkového cukru

na dokončení:

bílek na potřeni:

Z uvedeného množství upečeme jednu babku ve formě na biskupský chlebiček.

Pracovní postup

1. Do hrnečku rozdrobíme droždí, přidáme lžici cukru, dvě lžíce mléka a rozmícháme na jemnou kašičku. Na teplém místě necháme vzejít kvásek, trvá to asi 10 minut.
2. Směs nasypeme do větší mísy a promícháme se zbývajícím cukrem a špetkou soli. V mléku rozkvedláme jedno větší vejce. Máslo rozpustíme a necháme zchladnout.
3. Do syké směsi přidáme vzešlý kvásek a postupně zapracováváme mléko s vejcem, nakonec přidáme i zchladlé máslo. Za pomoci vařečky (je možné nechat pracovat i techniku) vypracujeme pružné, středně řídké těsto.
4. Mísu zakryjeme utěrkou a na teplém místě necháme kynout. Asi po hodině by těsto mělo mít zhruba dvojnásobný objem.
5. Na dobře podsypané podložce těsto propracujeme rukama a následně vyválíme na plát o rozměrech cca 40 × 30 cm. Znovu přikryjeme utěrkou a necháme dalších 20 minut kynout.
6. Mezitím si připravíme náplně. Na makovou svaříme v hrnku mléko s cukrem a skořicí, poté přisypeme mák a krátce provaříme. Odstavíme z plotny a do horké směsi vmícháme máslo a rum. Na tvarohovou náplň prošleháme v misce tvaroh, žloutek a cukr.
7. Vyknutý plát potřeme oběma náplněmi – jednu polovinu makovou a druhou polovinu tvarohovou. Opatrně stočíme do rolády. Začneme od tvarohového konce, protože kdybychom postupovali obráceně, tvarohová náplň by nám na konci z rolády vytekla.
8. Když máme zavinutou roládu, vezmeme ostrý nůž a podélně ji rozkrojíme, přičemž jednu stranu nedokrojíme až do konce. Z volných konců upleteme „vrtuli“ – postupujeme opatrně, aby nám náplně nevytekly, jednotlivé konce přes sebe volně překládáme. Výsledkem je jakýsi motanec.
9. Přeneseme ho do formy na biskupský chlebiček vyložené pečícím papírem a necháme přikrytý ještě cca 10 minut kynout. Mezitím si roztopíme troubu na 180° C.
10. Vyknutou babku potřeme shora bílkem. Pečeme 40 minut. Po prvních dvaceti minutách moučník zakryjeme alobalem, aby se nám shora nepřipálil, a dopékáme dalších 20 minut. Po upečení vyklopíme na mřížku a necháme vychladnout.
11. Zchladlou babku pocukrujeme a servírujeme nakrájenou na plátky.



Foto: Kateřina Laboda

PRAŽSKÉ KOLÁČE

Autor: Kateřina Lahoda

✔ Bez lepku ✔ Bez sóji

Pražský koláč patří k nejoblíbenějším českým moučnickům. Pražáci ať se neurazí, ale pod názvem Tarte Tropézienne se peče i ve francouzském Saint Tropez a údajně si na něm už v roce 1956 pochutnávala i božská Brigitte Bardot, když v přímořském letovisku natáčela slavný film A bůh stvořil ženu. Nutno ovšem dodat, že francouzský pekař, který moučník proslavil, měl polské kořeny. A z Polska je do Prahy co by kamenem dohodil, že? Každopádně tahle nadýchaná dobrota plněná pudinkovým krémem a sypaná křupavou drobenkou stojí za vyzkoušení.

Ingredience

na těsto:

- 400 g Bezlepkové směsi pro přípravu kynutého těsta DONUTS & CROISSANTS (tzv. ZELENÁ)
- 30 g čerstvého droždí
- 100 g majonézy
- špetka soli
- 50 g cukru krupice
- 1 vanilkový cukr
- 400 ml mléka
- 2 vejce + 1 vejce na potřetí: Vanilkový krém
- 300 ml mléka
- 1 vanilkový pudink
- 50 g cukru krupice
- 100 g másla

na drobenku:

- 100 g bezlepkové mouky (např. rýžové polohrubé)
- 50 g cukru krystal
- 50 g másla

Z uvedeného množství připravíme cca 16 koláčů.

Pracovní postup

1. V míse promícháme bezlepkovou směs, oba cukry a sůl.
2. Lžící vlažného mléka rozmícháme v hrnku se špetkou cukru a droždím, utřeme na hladkou kašičku a necháme vzejít kvásek. Ve zbývajícím mléce rozšleháme dvě vejce
3. Vzešlý kvásek vyklopíme do sypké směsi, přidáme majonézu a po částech vlijeme mléko s vejcem. Zpracujeme na řídkší pružné těsto, které necháme pod utěrkou na teplém místě hodinu kynout.
4. Po vykynutí těsto znovu propracujeme vařečkou a následně z něj lžící vykrajujeme malé bochánky, které lehce pomoučenýma rukama tvarujeme a klademe je na plech vyložený pečícím papírem. Poté necháme dalších cca 15 minut kynout pod utěrkou.
5. Mezitím předehřejeme troubu na 180° C a z uvedených surovin si připravíme drobenku. Bochánky potřeme rozšlehaným vejcem a bohatě posypeme drobenkou. Pečeme cca 15–20 minut, až povrch získá krásně zlatavou barvu.
6. Na krém uvaříme z mléka, pudinkového prášku a cukru hustý pudink, který poté za stálého míchání dobře vychladíme. Vychladlý pudink rozmixujeme se změkklým máslem na hladký krém.
7. Vychladlé koláče prokrojíme ostrým nožem a naplníme vanilkovým krémem. Nejlepšího výsledku dosáhneme, když krém na koláče nastříkáme zdobičkou na dorty s vroubkovanou tryskou. Bon appetit!



Foto: Katerina Lahoda

MAKOVÝ ZÁVIN Z BRAMBOROVÉHO TĚSTA

Autor: Kateřina Lahoda

✓ Bez lepku ✓ Bez sóji

Ingredience

na těsto:

- 375 g Bezlepkové směsi pro přípravu kynutého těsta DONUTS & CROISSANTS (tzv. ZELENÁ)
- 2 lžičky instantního droždí
- 225 g uvařených brambor špetka soli
- 30 g cukru krupice
- 200 ml mléka
- 50 g másla
- 1 vejce M
- 200 g zakysané smetany

na náplň:

- 120 ml mléka
- 150 g máku
- 80 g cukru krupice
- 1 lžička skořice
- 4 velké lžíce švestkových povidel

na dokončení:

- 1 vejce na potřetí

Pracovní postup

1. V míse promícháme bezlepkovou směs, droždí, cukr, sůl a najemno nastrohané brambory.
2. Zahřejeme mléko, necháme v něm rozpustit máslo a rozšleháme ho s jedním vejcem. Vše nalijeme do mísy k mouce a bramborám a promícháme. Nakonec přidáme zakysanou smetanu.
3. Vařečkou dobře zpracujeme na hladké těsto (chvilu to trvá). Bochánek těsta jemně poprášíme bezlepkovou směsí a necháme pod utěrkou na teplém místě hodinu kynout.
4. Mezitím svaříme mléko s mákem a cukrem. Když směs trochu zchladne, přidáme skořici a povidla a dobře promícháme.
5. Vykynuté těsto rozválíme na plát cca 40 × 30 cm. Potřeme makovou směsí a zavíneme. Závin přeneseme na plech vyložený pečícím papírem a uložíme spojem dolů. Pod utěrkou necháme ještě asi 20 minut kynout.
6. Předehřejeme si troubu na 180° C. Závin potřeme rozšlehaným vajíčkem a pečeme 30 minut. Po zchlazení pocukrujeme a podáváme. Těsto je díky bramborám a zakysané smetaně trochu tužší konzistence, ale nevysychá tak rychle jako běžné bezlepkové kynuté těsto.



Foto: Kateřina Lahoda

IVA VAŠÁTKOVÁ

Začala s bezlepkovým pečením před šesti lety, když byla jejímu vnukovi zjištěna celiakie. Iva pekla ráda už svým dcerám, když byly malé, a tak měla v zásobě hodně lepkových receptů. Ty nejosvědčenější tak začala převádět do bezlepkové varianty. Začala jednoduchými recepty, ale za pár měsíců dokázala bezlepkově upéct vše, co dříve pekla běžně – „lepkově“. Obrovský talent má zřejmě celá Ivina rodina. Např. vnouček mnohé odkoukal od babičky a už v 10 letech zvládl zcela sám jahodovou roládu. Tvůrčí babička přibrala vnuka i k pečení vánočního cukroví a dortů, její cíl byl jasný – chtěla, aby se vnuk dokázal sám o sebe postarat, až dospěje. Až budete listovat recepty této kapitoly, zjistíte, že Iva své vzácné vědomosti předat skutečně umí. I na pohled složité a esteticky velmi efektní moučníky se podle jejího návodu totiž pečou jedna radost.

Iva o Zelené směsi: *Zelená směs je výborná, hodně mě překvapila, protože se z ní dá péct prakticky všechno. Nejvíce mě ale baví pečení kynutého pečiva. To bylo mou slabší stránkou, když jsem pekla z jiných bezlepkových mouk. Ze Zelené Adveni se mně prostě daří.*



HADÍ ROLOVANÝ KYNUTÝ KOLÁČ

Autor: Iva Vašátková

✔ Bez lepku ✔ Bez sóji

Nikdo z nás by si jistě doma nepřál najít svinutého hada... ovšem s jedinou výjimkou! Tou je tento vynikající hadí rolovaný kynutý koláč. Uvidíte, že se po něm jen zasyčí...

Ingredience

na těsto:

- 400 g Bezlepkové směsi pro přípravu kynutého těsta DONUTS & CROISSANTS (tzv. ZELENÁ)
- 250 ml vlažného mléka
- 50 g cukru krystal
- 20 g čerstvého droždí
- 1 vejce celé
- 1 žloutek
- 100 g másla
- špetka soli

na náplň:

- 100 g mletého máku
- 150 ml mléka
- 5 lžic povidel
- mandlové aroma
- 100 g marcipánu
- maliny

na dokončení:

- rozpuštěné sádlo na potřeni
- maliny a švestky na zdobení
- moučkový cukr na posypaní

Pracovní postup

1. Do skleničky nalijeme 50 ml vlažného mléka, přidáme trochu cukru, rozdrobíme droždí a rozmícháme. Na teplém místě necháme cca 10 minut vzejít kvásek.
2. V míse kuchyňského robotu smícháme bezlepkovou směs pro přípravu kynutého těsta DONUTS & CROISSANTS, špetku soli, povolené máslo, vejce a žloutek, zbytek mléka a cukru a kvásek. Pomocí hnětacích háků necháme zpracovávat cca 5 minut. Vzniklé nelepivé těsto zakryjeme potravinářskou fólií, aby neoschlo, a necháme na teplém místě kynout zhruba 1 hodinu.
3. Mezitím si připravíme makovou náplň – mák zalijeme vroucím mlékem a necháme vychladnout. Přidáme povidla a mandlové aroma a pořádně promícháme.
4. Vykynuté těsto vyklopíme na lehce pomoučený váh, rozválíme ho do obdélníku a podélně rozdělíme na tři díly. Každý plát potřeme náplní, posypeme kousky marcipánu a malinami a zavineme do „hadů“. Hady naskládáme do kulaté dortové nebo koláčové formy za sebe do tvaru spirály.
5. Povrch koláče potřeme rozpuštěným sádlem. Pečeme do zlatova 45 až 50 minut při teplotě 170 až 180 °C podle typu trouby. Během pečení koláč ještě několikrát potřeme sádlem.
6. Hotový koláč ozdobíme malinami a plátky švestek a pocukrujeme.

Poznámka: Hady můžeme plnit jen makovou náplní, maliny a marcipán lze vynechat. Můžeme použít i jinou náplň, např. ořechovou, tvarohovou nebo Nutelovou.



MŘÍŽKOVÝ KYNUTÝ KOLÁČ

Autor: Iva Vašátková

✔ Bez lepku ✔ Bez sóji

Kynuté koláče makové, tvarohové nebo povidlové? Nesmírně těžká volba . . . Avšak když upečete tento efektní mřížkovaný koláč, máte vyřešeno!

Ingredience

na těsto:

- 450 g Bezlepkové směsi pro přípravu kynutého těsta DONUTS & CROISSANTS (tzv. ZELENÁ)
- 350 ml vlažného mléka (100 ml na kvásek, 250 ml do těsta)
- 90 g cukru krupice
- špetka soli
- 21 g čerstvého droždí
- 3 žloutky
- 90 g rozpuštěného másla

na náplně:

na makovou:

- 100 g mletého máku
- 100 ml mléka
- 4 lžice povidel

na tvarohovou:

- 250 g tvarohu
- moučkový cukr dle chuti
- 1 ks vanilkového práškového pudinku

na marmeládovou:

- marmeláda dle chuti např. jahodová, borůvková, malinová

na dokončení:

- žloutek na potřeni
- moučkový cukr na posypání

Pracovní postup

1. Do skleničky nalijeme 100 ml vlažného mléka, přidáme 2 lžičky cukru, rozdrobíme droždí a rozmícháme. Na teplém místě necháme cca 10 minut vzejít kvásek.
2. V míse kuchyňského robotu smícháme bezlepkovou směs pro přípravu kynutého těsta DONUTS & CROISSANTS, špetku soli, povolené máslo, vejce a žloutek, zbytek mléka a cukru a kvásek. Pomocí hnětacích háků necháme zpracovávat cca 5 minut. Vzniklé těsto zakryjeme potravinářskou fólií, aby neoschlo, a necháme na teplém místě kynout zhruba 50 minut.
3. Mezitím si připravíme náplně.
4. Maková náplň: mák, povidla a mléko za stálého míchání necháme projít varem. Pak necháme vychladnout.
5. Tvarohová náplň: tvaroh vyšleháme s cukrem a přidáme vanilkový práškový pudink, dobře promícháme.
6. Třetí náplní bude oblíbená marmeláda.
7. Vykynuté těsto vyklopíme na lehce pomoučený vál a překládáním ho propracujeme. Z těsta si oddělíme kousek, ze kterého posléze vyválíme mřížky. Z hlavní části těsta rozválíme obdélník, který přeneseme na plech vyložený pečicím papírem. Mřížky umístíme na obdélník.
8. Prostor mezi mřížkami vyplníme náplněmi. Samotné mřížky potřeme rozšlehaným žloutkem a pečeme v troubě vyhřáté na 190 °C prvních 10 minut, potom teplotu stáhneme na 180 °C. Celkem pečeme 30 až 35 minut, vždy podle typu trouby.



SLANÝ KYNUTÝ COP SE ŠUNKOU A SÝREM

Autor: Iva Vašátková

✔ Bez lepku ✔ Bez sóji

Tento nadýchaný cop sice připomíná vánočku, protože pečivo ze Zelené Adveni skutečně kyne jedna báseň, ale chuťově je vánočce na hony vzdálen. Díky náplni ze šunky a sýra si na něm pochutnáte jen tak, avšak poslouží i jako výborný doplněk k zeleninovým salátům.

Ingredience

na těsto:

- 380 g Bezlepkové směsi pro přípravu kynutého těsta DONUTS & CROISSANTS (tzv. ZELENÁ)
- 400 ml vlažné vody (150 ml na kvásek, 250 ml do těsta)
- 15 g čerstvého droždí
- 1 lžička cukru krupice
- 2 lžičky soli
- 50 g rozpuštěného sádla (případně slunečnicového oleje)

na náplň:

- plátky šunky (alespoň 12 plátků)
- plátky sýra (alespoň 9 plátků)

na dokončení:

- 1 vejce na potřeni
- sezamová či jiná semínka na posypání

Pracovní postup

1. Do skleničky nalijeme 150 ml vlažné vody, přidáme lžičku cukru, rozdrobíme droždí a rozmícháme. Na teplém místě necháme cca 10 minut vzejít kvásek.
2. V míse kuchyňského robotu smícháme bezlepkovou směs pro přípravu kynutého těsta DONUTS & CROISSANTS, sůl, rozpuštěné sádlo (nebo olej), zbytek vody a kvásek. Pomocí hnětacích háků necháme zpracovávat cca 5 minut. Vzniklé těsto zakryjeme potravinářskou fólií, aby neoschlo, a necháme na teplém místě kynout zhruba 50 minut.
3. Vykynuté těsto vyklopíme na lehce pomoučený vál a překládáním ho propracujeme. Pak těsto rozdělíme na třetiny. Každou třetinu rozválíme na obdélník dlouhý asi 25 cm. Do středu každého obdélníku naklademe plátky šunky a sýra a pak těsto zavineme do válečku. Takto si připravíme všechny tři části těsta, získáme tedy tři válečky, ze kterých upleteme cop.
4. Cop přeložíme na plech vyložený pečicím papírem, potřeme ho rozšlehaným vejcem a posypeme semínky. Pečeme v troubě vyhřáté na 220 °C asi 10 minut se zapařením, které docílíme tak, že na dno trouby položíme starý plech a do něj nalijeme vřící vodu. Po 10 minutách plech s vodou vytáhneme, teplotu stáhneme na 190 °C a dopékáme ještě dalších 30–35 minut.



TVAROHOVÝ MAZANEC S MÁKEM A OVOCEM

Autor: Iva Vašátková

✓ Bez lepku ✓ Bez sóji

Základní recept na mazanec zde již máme na str. 32. Tam se taky můžeme dočíst, kdy se tradičně pekl, jak vznikl jeho název a tak dále. Tento mazanec je pro mlsnější jazýčky a taky pro malinko pokročilejší pekaře a pekařky. Autorka tento recept několikrát upravovala, přezkušovala, postup pečlivě popsala, takže my už můžeme jít na jistotu a pak si vynaložené úsilí náležitě vychutnat. Přesto pokud si někdo netroufá na plněný z a v i n u t ý mazanec ve formě, je možné z těsta upéci výborný tvarohový mazanec, ochucený např. brusinkami nebo rozinkami. Těsto je krásně vláčné, dobře se s ním pracuje a výsledný mazanec je nadýchaný a chuťově vynikající.

Ingredience

na těsto:

- 370 g Bezlepkové směsi pro přípravu kynutého těsta DONUTS & CROISSANTS (tzv. ZELENÁ)
- 300 ml vlažného mléka (50 ml na kvásek, 250 ml do těsta)
- 20 g čerstvého droždí
- 45 g rozpuštěného másla
- 70 g cukru moučka
 - 1 sáček vanilkového cukru
 - špetka soli
- 2 polévkové lžíce bambusové vlákniny
- 1 lžička citrónové kůry
- 100 g tučného tvarohu (ve vaničce)
 - 2 žloutky

na náplně:

na makovou:

- 100 g mletého máku
- 200 ml mléka
 - špetka mleté skořice (nebo dle chuti)
- 30 g cukru krupice
- 2 lžíce povidel

na pudinkovou:

- 350 ml vody
- 50 ml višňové šťávy
 - 1 ks vanilkového práškového pudinku
- 10 g cukru krupice

na ovocnou:

- višně (čerstvé nebo kompotované)
- brusinky naložené v rumu

na dokončení:

- cukr na posypání hotového mazance

Pracovní postup

1. Do skleničky nalijeme 50 ml vlažného mléka, přidáme 2 lžičky cukru, rozdrobíme droždí a rozmícháme. Na teplém místě necháme cca 10 minut vzejít kvásek.
2. Směs pro přípravu kynutého těsta DONUTS & CROISSANTS smícháme se zbytkem moučkového cukru, bambusovou vlákninou a solí a prosejeme. Přidáme vanilkový cukr, tvaroh, citrónovou kůru, zbytek mléka, žloutky a vzešlý kvásek. V kuchyňského robotu necháme zpracovat na vláčné těsto. Pak přidáme rozpuštěné máslo a znovu necháme důkladně propracovat v kuchyňského robotu, minimálně 5 minut. Vzniklé těsto zakryjeme potravinářskou fólií, aby neoschlo, a necháme na teplém místě vykynout.
3. Mezitím si připravíme náplně.
4. Maková náplň. V kastrolku za stálého míchání svaříme mléko s cukrem, mákem, povidly a skořicí. Pak necháme vychladnout.
5. Pudinková náplň. Smícháme vodu, višňovou šťávu, cukr a pudinkový prášek a za stálého míchání uvaříme hustý pudink. Necháme vychladnout.
6. Třetí náplní budou višně a brusinky.
7. Vykynuté těsto vyklopíme na lehce pomoučený vále a překládáním ho propracujeme. Těsto vyválíme do obdélníkového tvaru, potřeme makovou náplní, následně pudinkem, a nakonec rozprostřeme višně a brusinky. Těsto srolujeme do závinu a na silikonovém vále ho opatrně stočíme do tvaru šneka. Pozor, těsto je sice vláčné, ale díky náplni hodně křehké a má tendenci se trhat. Opatrně ho přeneseme do vymazané a vysypané dortové formy o průměru 26 cm. Na povrchu těsto upravíme – zamáčkneme tak, aby byl závin ve formě stejnoměrně – jak do výšky, tak i k okrajům.
8. Těsto ve formě necháme ještě zhruba 10 minut kynout. Pak vložíme do předehřáté trouby. Pečeme zhruba 40–45 minut při teplotě cca 165–170°C. Pokud by se mazanec začal shora připalovat, povrch překryjeme papírem na pečení.
9. Ještě teplý mazanec vyjmeme z formy a na povrchu pocukrujeme.
10. Mazanec krájíme až po vychladnutí.



TRHACÍ SLADKÝ CHLEBÍK

Autor: Iva Vašátková

✔ Bez lepku ✔ Bez sóji

Angličané mají ozdobné odlamující houstičky fan tans. Němci se pyšní chlebem na oslavy partybrot, ze kterého si „odlupují“ jednotlivé kousky. Američané mají tzv. monkey bread – opičí chléb, ze kterého odebírají jednotlivé části. . . My máme Ivu Vašátkovou a tento její vskutku originální trhací sladký chlebík! Iva recept na sladký trhací chlebík úspěšně upravila a převedla do bezlepkové verze na základě Zelené Adveni. Je parádní, vyzkoušejte ho.

Ingredience

na těsto:

- 300 g Bezlepkové směsi pro přípravu kynutého těsta DONUTS & CROISSANTS (tzv. ZELENÁ)
- 300 ml vlažného mléka (50 ml na kvásek, 250 ml do těsta)
- 18 g čerstvého droždí
- 70 g cukru krupice
- špetka soli
- 2 žloutky
- 70 g rozpuštěného másla

na náplň:

- brusinky
- plátky mandlí
- cukr krupice
- skořice

na dokončení:

- máslo na potřeni

Pracovní postup

1. Do skleničky nalijeme 50 ml vlažného mléka, přidáme 2 lžičky cukru, rozdrobíme droždí a rozmícháme. Na teplém místě necháme cca 10 minut vzejít kvásek.
2. V míse kuchyňského robotu smícháme bezlepkovou směs pro přípravu kynutého těsta DONUTS & CROISSANTS, špetku soli, rozpuštěné máslo, žloutky, zbytek mléka a cukru a kvásek. Pomocí hnětacích háků necháme zpracovávat cca 5 minut. Vzniklé těsto zakryjeme potravinářskou fólií, aby neoschlo, a necháme na teplém místě kynout zhruba 45 minut.
3. Vykynuté těsto vyklopíme na lehce pomoučený váleček a překládáním ho propracujeme a zapracujeme do něj brusinky a plátky mandlí. Pak těsto rozválíme na obdélník o rozměrech zhruba 25 cm × 45 cm.
4. Tento obdélníkový plát těsta posypeme krupicovým cukrem smíchaným se skořicí.
5. Následně plát rozřízneme na pět pruhů a ty naskládáme na sebe. Poté na sebe naskládané pruhy rozřežeme na šest dílků. Pak již jednotlivé dílky skládáme do formy na biskupský chlebíček vyložené pečícím papírem a to nastojato – řezem nahoru.
6. Potřeme máslem a pečeme na 180 °C asi 40 minut, vždy podle typu trouby.



TRHACÍ CHLÉB BYLINKOVÝ

Autor: Iva Vašátková

✔ Bez lepku ✔ Bez vajec ✔ Bez sóji

Angličané mají ozdobné odlamující houstičky fan tans. Němci se pyšní chlebem na oslavy partybrot, ze kterého si „odlupují“ jednotlivé kousky. Američané mají tzv. monkey bread – opičí chléb, ze kterého odebírají jednotlivé části... My máme Ivu Vašátkovou a její vskutku originální trhací chlebíky! Sladkou verzi najdete na předchozí straně. Zde verze slaná – bylinková – vynikající!

Ingredience

na těsto:

- 380 g Bezlepkové směsi pro přípravu kynutého těsta DONUTS & CROISSANTS (tzv. ZELENÁ)
- 400 ml vody (150 ml na kvásek, 250 ml do těsta)
- 1 lžice bambusové vlákniny
- 1 lžice olivového oleje
- 1 lžička cukru krupice
- 2 lžičky soli
- 15 g čerstvého droždí

na náplň:

- 50 g rozpuštěného másla
- čerstvé nasekané bylinky (bazalka, petrželka, meduňka, máta)
- sýr Gouda
- sušený česnek

na dokončení:

- máslo na potřeni

Pracovní postup

1. Do skleničky nalijeme 150 ml vlažné vody, přidáme lžičku cukru, rozdrobíme droždí a rozmícháme. Na teplém místě necháme cca 10 minut vzejít kvásek.
2. V míse kuchyňského robotu smícháme bezlepkovou směs pro přípravu kynutého těsta DONUTS & CROISSANTS, bambusovou vlákninu, sůl, olej, zbytek vody a kvásek. Pomocí hnětacích háků necháme zpracovávat cca 5 minut. Vzniklé vláčné těsto zakryjeme potravinářskou fólií, aby neoschlo, a necháme kynout zhruba 50 minut.
3. Vykynuté těsto vyklopíme na lehce pomoučený váh a překládáním ho propracujeme. Pak těsto rozválíme na obdélník o rozměrech zhruba 30 cm × 50 cm.
4. Tento obdélníkový plát těsta potřeme rozpuštěným máslem s bylinkami, posypeme sušeným česnekem a strouhaným sýrem.
5. Následně plát rozřízneme na pět pruhů a ty naskládáme na sebe. Poté na sebe naskládané pruhy rozřežeme na šest dílků. Pak již jednotlivé dílky skládáme do formy na biskupský chlebiček vyložené pečicím papírem, a sice nastojato, pěkně jeden za druhým a řezem nahoru.
6. Potřeme rozpuštěným máslem, zakryjeme utěrkou a necháme 30 minut kynout ve formě.
7. Poté pečeme na 200 °C prvních 10 minut, pak teplotu stáhneme na 190 °C a dopékáme dalších 30 minut.



KYNUTÝ TÁČ S TVAROHEM A OVOCEM

Autor: Iva Vašátková

✓ Bez lepku ✓ Bez sóji

Lidé si pod výrazem táč často představují nejrůznější koláče. U nás na jižní Moravě rozumíme táčem koláč, který je kynutý, s ovocem a drobenkou. Zkratka přesně takový jako je právě tento. . .

Ingredience

na těsto:

- 300 g Bezlepkové směsi pro přípravu kynutého těsta DONUTS & CROISSANTS (tzv. ZELENÁ)
- 200 ml vlažného mléka (50 ml na kvásek, 250 ml do těsta)
- 15 g čerstvého droždí
- 80 g rozpuštěného másla
- 60 g cukru krupice
- 1 sáček vanilkového cukru
- špetka soli
- 1 žloutek

na náplň:

- 400 g tučného tvarohu (ve vaničce)
- 1 vanilkový práškový pudink
- 50 g cukru moučka
- broskve a rybíz (nebo dle chuti a množství)

na drobenku:

- 40 g másla
- 40 g krupicového cukru
- 50 g rýžové hladké nebo polohrubé mouky

Pracovní postup

1. Do skleničky nalijeme 50 ml vlažného mléka, přidáme 2 lžičky cukru, rozdrobíme droždí a rozmícháme. Na teplém místě necháme cca 10 minut vzejít kvásek.
2. Směs pro přípravu kynutého těsta DONUTS & CROISSANTS smícháme se solí, zbytkem cukru a prosejeme. Přidáme vanilkový cukr, zbytek mléka, máslo, žloutek a vzešlý kvásek. V kuchyňského robotu necháme zpracovávat na vláčné těsto alespoň 5 minut. Vzniklé těsto zakryjeme potravinářskou fólií, aby neoschlo, a necháme na teplém místě vykynout.
3. Mezitím si připravíme tvarohovou náplň. Tvaroh vyšleháme s moučkovým cukrem a vanilkovým pudinkovým práškem.
4. Vykynuté těsto vyklopíme na lehce pomoučený váh, rozválíme ho do tvaru obdélníku a přeneseme na plech vyložený pečícím papírem. Těsto na plechu roztáhneme co nejvíce do okrajů, natřeme tvarohovou náplní a poklademe ovocem.
5. Na závěr posypeme drobenkou a dáme péct.
6. Pečeme na 180 °C po dobu 40–45 minut.



KYNUTÝ ZÁVIN PLNĚNÝ TVAROHEM A MERUŇKAMI

Autor: Iva Vašátková

✔ Bez lepku ✔ Bez sóji

Další kynutá klasika, která nesmí chybět. Kombinace tvaroh + meruňky v efektním závinu!

Ingredience

na těsto:

- 200 g Bezlepkové směsi pro přípravu kynutého těsta DONUTS & CROISSANTS (tzv. ZELENÁ)
- 1 lžice bambusové vlákniny
- 150 ml teplé vody (50 ml na kvásek, 100 ml do těsta)
- 10 g čerstvého droždí
- 40 g cukru krupice
- 40 g rozpuštěného másla
- 1 vejce
- 1 lžička prášku do pečiva
- 1 lžička soli

na náplň:

- 250 g tučného tvarohu (ve vaničce)
- 1 vanilkový práškový pudink
- 30 g cukru krupice
- 1 vejce
- meruňky

na dokončení:

- rozšlehané vejce na pomašlování
- moučkový cukr na posypání

Pracovní postup

1. Bezlepkovou směs pro přípravu kynutého těsta DONUTS & CROISSANTS v míse kuchyňského robotu smícháme s práškem do pečiva a bambusovou vlákninou. V této suché směsi vytvoříme důlek, do kterého nadrobíme droždí, posypeme ho trochou cukru, zalijeme 50 ml teplé vody a necháme vzejít kvásek. Po vzejití kvásku přidáme do mísy zbylou vodu, vejce, zbytek cukru, sůl, rozpuštěné máslo a v robotu vypracujeme vláčné těsto (necháme hníst alespoň pět minut). Vzniklé těsto zakryjeme potravinářskou fólií, aby neoschlo, a necháme na teplém místě kynout 50–60 minut.
2. Mezitím si připravíme tvarohovou náplň. Tvaroh vyšleháme s cukrem, vanilkovým pudinkovým práškem a vejcem.
3. Vykynuté těsto vyklopíme na pomoučenou pracovní plochu a překládáním ho propracujeme. Z těsta vyválíme obdélník, potřeme ho tvarohovou náplní, na kterou rozprostřeme kousky meruňek. Zavineme.
4. Závin přeneseme na plech vyložený pečícím papírem, pomašlujeme ho rozšlehaným vejcem a necháme asi 15 minut odpočívat.
5. Pečeme na 170°C po dobu 35–40 minut, z toho prvních 10 minut pečeme závin nezakrytý, dalších 15 minut zakryjeme alobalem lesklou stranou nahoru, aby se závin z vrchu nepřipaloval, poté alobal odstraníme a závin dopékáme do zlatova.
6. Upečený závin přikryjeme utěrkou a necháme vychladnout. Poté ho pocukrujeme.



RŮŽICOVÝ KYNUTÝ KOLÁČ

Autor: Iva Vašátková

✔ Bez lepku ✔ Bez sóji

Tento recept je pro praktické hospodyňky, ale také pro ty, které mají doma nenasytné strávníky, nebo milovníky máku. Totiž, pokud množství veškerých ingrediencí zdvojnásobíte, kromě efektního růžicovitého kynutého koláče, upečete taky tzv. makové švýcarsky – viz následující recept. Neboli z jednoho druhu těsta a jednoho druhu náplně získáte 2 moučníky.

Ingredience

na těsto:

- 250 g Bezlepkové směsi pro přípravu kynutého těsta DONUTS & CROISSANTS (tzv. ZELENÁ)
- 1 lžice bambusové vlákniny
- 200 ml vlažného mléka (50 ml na kvásek, 150 ml do těsta)
- 10 g čerstvého droždí
- 50 g cukru moučka
- ½ sáčku vanilkového cukru
- 50 g rozpuštěného másla
- 1 žloutek
- špetka soli
- citrónová kůra (z cca ¼ citrónu)

na náplň:

- 75 g mletého máku
- 125 ml mléka
- špetka mleté skořice (nebo dle chuti)
- 25 g cukru krupice
- 25 g másla
- 1 lžice povidel
- brusinky máčené v rumu

na dokončení:

- vlažné máslo s rumem
- na potřeni:
- moučkový cukr na posypání

Pracovní postup

1. Z mléka, lžičky cukru a droždí necháme v teple vzejít kvásek.
2. V míse kuchyňského robotu smícháme Bezlepkovou směs pro přípravu kynutého těsta DONUTS & CROISSANTS se zbytkem cukru, solí a bambusovou vlákninou. Přidáme vanilkový cukr, zbytek mléka, rozpuštěné máslo, žloutek a vzešlý kvásek.
3. V robotu vypracujeme vláčné těsto (necháme hníst alespoň pět minut). Vzniklé těsto zakryjeme potravinářskou fólií, aby neoschlo, a necháme na teplém místě vykynout.
4. Mezitím si připravíme makovou náplň tak, že v kastrolku za stálého míchání svaříme mléko s cukrem, mletým mákem, povidly, skořicí a máslem.
5. Vykynuté těsto vyklopíme na pomoučenou pracovní plochu a překládáním ho propracujeme.
6. (Pokud jste si připravili těsto na 2 moučníky, teď je ten moment, kdy si půlku oddělíme a necháme stranou.)
7. Z těsta vyválíme obdélník, potřeme ho makovou náplní, na kterou poklademe brusinky máčené v rumu. Zavineme do rolády.
8. Roládu nakrájíme na šneky široké 6 cm. Šneky poskládáme do sádlem vymaštěné malé dortové formy (o průměru 24cm), řeznou stranou nahoru. Necháme ještě 30 minut kynout.
9. Pečeme na 180°C, 35–45 minut.
10. Ještě horký koláč několikrát potřeme směsí rozpuštěného másla a rumu.
11. Vychladlý koláč posypeme moučkovým cukrem.



MAKOVÉ ŠVÝCARKY

Autor: Iva Vašátková

✔ Bez lepku ✔ Bez sóji

Pokud jste již pekli růžicový kynutý koláč, bude vám příprava těsta i náplně povědomá. Jsou totiž stejné. Takže pokud množství všech ingrediencí zdvojnásobíte, „zabijete dvě mouchy jednou ranou“, tedy v tomto případě vytvoříte moučníky dva. A to ocení každá praktická hospodyňka, především ta, která má doma nenasytné strávníky, anebo taky milovníky máku.

Ingredience

na těsto:

- 250 g Bezlepkové směsi pro přípravu kynutého těsta DONUTS & CROISSANTS (tzv. ZELENÁ)
- 1 lžice bambusové vlákniny
- 200 ml vlažného mléka (50 ml na kvásek, 150 ml do těsta)
- 10 g čerstvého droždí
- 50 g cukru moučka
- ½ sáčku vanilkového cukru
- 50 g rozpuštěného másla
- 1 žloutek
- špetka soli
- citrónová kůra (z cca ¼ citrónu)

na náplň:

- 75 g mletého máku
- 125 ml mléka
- špetka mleté skořice (nebo dle chuti)
- 25 g cukru krupice
- 25 g másla
- 1 lžice povidel
- brusinky máčené v rumu

na dokončení:

- rozšlehané vejce na potřetí před pečením
- moučkový cukr na posypání

Pracovní postup

1. Z mléka, lžičky cukru a droždí necháme v teple vzejít kvásek.
2. V míse kuchyňského robotu smícháme Bezlepkovou směs pro přípravu kynutého těsta DONUTS & CROISSANTS se zbytkem cukru, solí a bambusovou vlákninou. Přidáme vanilkový cukr, zbytek mléka, rozpuštěné máslo, žloutek a vzešlý kvásek.
3. V robotu vypracujeme vláčné těsto (necháme hníst alespoň pět minut). Vzniklé těsto zakryjeme potravinářskou fólií, aby neoschlo, a necháme na teplém místě vykynout.
4. Mezitím si připravíme makovou náplň tak, že v kastrolku za stálého míchání svaříme mléko s cukrem, mletým mákem, povidly, skořicí a máslem.
5. Vykynuté těsto vyklopíme na pomoučenou pracovní plochu a překládáním ho propracujeme.
6. (Pokud jste si připravili těsto na 2 moučníky, tedy nejen na makové švýcarky, ale i na růžicový kynutý koláč z předchozí stránky, tak teď je ten moment, kdy si půlku oddělíme a necháme stranou.)
7. Z těsta vyválíme obdélník, potřeme ho makovou náplní, zamotáme do tenké dlouhé rolády („hada“) a necháme ještě 10 minut kynout.
8. Pak roládu nakrájíme na kousky široké 3 cm. Každý kousek vařečkou „promáčkujeme“. Takto připravené švýcarky poklademe na plech vyložený pečícím papírem a znovu necháme 10 minut kynout.
9. Poté potřeme rozšlehaným vejcem a vložíme do trouby. Pečeme na 180°C 20–35 minut.
10. Vychladlé švýcarky posypeme moučkovým cukrem.



III. BÍLÉ KYNUTÉ PEČIVO V ZAHRANIČNÍCH KUCHYNÍCH

Když se tak zamyslíme, člověk by řekl, že kynuté buchty, koláče a vůbec „bílé kynuté“ jsou českou a moravskou výsadou. Provází nás prakticky každý den a nechybí při žádné důležité události. Nebo si snad dokážete představit vaši snídani či svačinu bez čerstvých rohlíků, makových loupáků? Naše kulinářské skvosty jako „vepřo zelo“, kachničku se zelím, kančí na šípkové omáče, svíčkou bez knedlíků? Masopust bez koblih, Vánoce bez vánočky, Silvestr bez obložených chlebíčků, Velikonoce bez mazance a jidášů? Hody neboli posvícení bez kynutých koláčů? Svatbu bez svatebních koláčků? A co teprve Valašsko bez frgálů a Chodsko bez jeho koláčů, které připomínají spíše umělecké dílo nežli pokrm? Koneckonců ani náš český Honza by na cestu do světa nevyrazil bez pořádného rance poctivých kynutých buchet.

Ale podíváte-li se zpětně do předchozích kapitol, zjistíte, že jsme v nich procestovali i pořádný kus světa! A že většina zemí se pyšní nějakým „svým“ bílým kynutým pečivem.

- Domovinou pizzy je Itálie. O tom více na str. 14.
- Díky croissantům (str. 44), bagetám (str. 70), (str. 66) a palmiers (str. 74) víme, jak chutná Francie.
- Se štolou (str. 90) se můžeme přenést do Německa.
- A díky „švédským“ skořicovým šnekům (str. 50) a „estonskému“ kringelu (str. 94) pomyslně navštívíme Skandinávii.
- Babka (str. 58 a str. 98) má původ v židovské kuchyni.
- Bougatska (str. 78) je řecká a Řecko je také pravlastí pity (str. 80).
- Maďari nám „dali“ langoš (str. 42) a také trdelník (str. 40).
- Pirožky (str. 22) jsou ruská specialita.
- Hamburgery (str. 12) a donuty (str. 84) jsou už, řečeno s trochou nadsázky, téměř symbolem amerického stravování.

A budeme cestovat dál... A to v následující kapitole!
Tak šťastnou cestu plnou inspirace!

Vyzkoušejte se!

Přiřadte dané pečivo k zemi jejího původu.



- pizza
- croissant
- bageta
- palmiers
- donuts
- hamburger
- štola
- babka
- bougatsa
- pita
- trdelník
- langoš
- kringel
- skořicový šneci
- pirožky

- Rusko
- Švédsko
- Estonsko
- Maďarsko
- Maďarsko
- Řecko
- Řecko
- Izrael
- Německo
- USA
- USA
- Francie
- Francie
- Francie
- Itálie



BAGELY

Autor: La Teta

✔ Bez lepku ✔ Bez sóji ✔ Bez mléka ✔ Bez vajec

Bílé pečivo ve tvaru kroužků bývalo každodenním chlebem východoevropských Židů. Údajně ho vyvinula židovská komunita v polském Krakově na počátku 17. století. Jednalo se o židovskou variantu tradičního polského pečiva tzv. obvařanku. Stejně jako u obvařanku i těsto bagelu se nejdříve vloží na krátkou vodu do vroucí vody a vaří se (ovařuje). Teprve potom se peče. Díky tomu jsou bagely pružné a lesklé na povrchu a pevné a měkké uvnitř. Bagel má prstencovitý tvar a průměr zhruba 15 cm. Právě tvar oblounu umožňuje rovnoměrné propečení těsta. Dříve obchodníci otvorem uprostřed bagelu protáhli provázek, na který jich tak nevlékli velké množství, což bylo praktické jak pro přepravu, tak pro jejich vystavování ve výkladních skříních. Bagely bývají zdobeny makovými nebo sezamovými semínky, případně hrubou solí. Bagely jsou dnes velmi populární v USA, Kanadě a Velké Británii. Bagel a žervé představuje typickou snídani v New Yorku. Tak zkuste jednou místo našeho rohlíku namazat bagel. Buďte však opatrní, Wikipedie uvádí, že bagely jsou v New Yorku tak populární, že nehody při jejich krájení jsou hlavní příčinou návštěv na zdravotnické pohotovosti v neděli ráno! :-)

Ingredience

300 g Bezlepkové směsi pro přípravu kynutého těsta DONUTS & CROISSANTS (tzv. ZELENÁ)
20 g čerstvého droždí
1 lžička cukru na kvásek
20 ml rostlinného oleje
290 ml vody
1 lžička soli
2 lžice cukru
semínka (maková, sezamová, konopná)

Z výše uvedených ingrediencí připravíte 5 ks bagelů.

Pracovní postup

1. Ve troše vody rozmícháme droždí, lžičku cukru, poprášíme moukou, promícháme a necháme vzejít kvásek.
2. Poté smícháme Bezlepkovou směs pro přípravu kynutého těsta DONUTS & CROISSANTS (tzv. ZELENÁ), sůl, vodu, kvásek a mixérem s hnětacím hákem začneme zpracovávat na hladké těsto. V průběhu přiléváme olej a pokračujeme v hnětení.
3. Nádoby s těstem přetáhneme potravinovou fólií a vyčkáme, dokud těsto kynutím nezdvójnasobí objem.
4. Po vykynutí rozdělíme těsto na pět dílů, které propracujeme na pomoučené ploše. Z každého dílu vytvarujeme kouli, kterou zploštíme, a v jejím středu uděláme otvor. Vytvarujeme bagely.
5. Předehřejeme troubu na 240 °C a na spodní rošt umístíme plech s cca 1 litrem vody.
6. V hrnci přivedeme k varu 3 litry vody s dvěma lžicemi cukru a bagely postupně povaříme z každé strany po dobu cca 1,5 minuty.
7. Každý bagel po vytažení z vody necháme důkladně okapat a posypeme ho semínky (máku, sezamu, konopným semínkem).
8. Bagely vložíme na pekáči vyloženém pečícím papírem do trouby a pečeme do zezlátnutí.
9. Po vytažení z trouby necháme bagely vychladnout na mřížce. Krájíme až po vychládnutí a plníme dle chuti.



Foto: La Teta

CIABATTA

Autor: La Teta

✓ Bez lepku ✓ Bez sóji

Ciabatta znamená v italštině doslova pantofel či treпка nebo bačkora. Za tento název vděčí svému tvaru, který ošlapané pantofle připomíná. Je podlouhlá, plochá, široká, nepravidelná. Na hony vzdálená výrobkům z průmyslových pekáren, které jsou jako podle šablony – jeden jako druhý. První ciabatty byly dílem benátských pekařů Arnalda Cavallariho a Francesca Favaroni z městečka Adria. Vznikly jako reakce na stále rostoucí popularitu francouzských baget. V roce 1982 Cavallari zaregistroval značku „Ciabatta Italia“. Na ciabattě Vás na první pohled zaujmou vzduchové bubliny. Ale jak jich dosáhnout? Podstatou je, že těsto na ciabatty obsahuje velké množství vody. U běžné lepkové varianty se uvádí až 75 % celkové váhy těsta. Připravte se tedy, že těsto bude hodně řídké a práce s ním bude jiná, než na jakou jste zvyklí. Proces hnětení a míchání je minimální. Také s hotovým těstem je nutné pracovat jemně, Italové říkají doslova „jako s míminkem“. Tak se zachovají vzduchové bubliny, které se v něm utvořily. Jakmile je těsto nakynuté a přijde na řadu tvarování, platí, že čím méně s ním manipulujete, tím lépe. U ciabatty se ani dokonalý tvar neočekává, právě v rustikálnosti spočívá její originalita a krása. Ciabatta je vynikající namáčená v olivovém oleji a balsamiku, nebo potřena máslem. Klasická lepková ciabatta se skládá z bílé mouky, vody, droždí, soli a olivového oleje. La Teta vyměnila klasickou mouku za Zeleňou Adveni a pracovala s políšem. Stejně jako u klasiky, je tedy začít s přípravou den předem. Výsledek je mimořádný.

Ingredience

na políš:

- 140 g Bezlepkové směsi pro přípravu kynutého těsta DONUTS & CROISSANTS (tzv. ZELENÁ)
- 2 g čerstvého droždí
- 200 ml vody

dále:

- 7 g čerstvého droždí rozpuštěného v trošce vody
- 250 g Bezlepkové směsi pro přípravu kynutého těsta DONUTS & CROISSANTS (tzv. ZELENÁ)
- 1 lžička soli
- 2 lžíce olivového oleje
- 280 ml vody

Pracovní postup

1. Minimálně 24 hodin předem si připravíme políš. V míse důkladně promícháme Bezlepkovou směs pro přípravu kynutého těsta DONUTS & CROISSANTS (140 g), čerstvé droždí (2 g) a vodu (200 ml). Mísu přetáhneme potravinovou fólií a uložíme do lednice.
2. Po 24–36 hodinách mísu vytáhneme z lednice a necháme 1 hodinu odpočívat v pokojové teplotě.
3. Pak přidáme droždí (7 g) rozpuštěné v trošce vody, Bezlepkovou směs pro přípravu kynutého těsta DONUTS & CROISSANTS (250 g), sůl, olivový olej a vodu (280 ml). Vše vypracujte mixérem s hnětacím hákem v hladké těsto, které přetáhneme potravinovou fólií a necháme ho zdvojnásobit objem.
4. Troubu předehřejeme na 250°C a na spodní rošt umístíme plech.
5. Nakynuté těsto přemístíme na pomoučenou pracovní plochu. Moukou poprášíme po povrchu i samotné nakynuté těsto. Na práci s tímto těstem je ideální kovová karta, kterou budeme těsto podebírat a lehce zpracovávat. Nesnažte se těsto propracovávat silou, jde nám o to, abychom ho zformovali pouze lehce do koule, ale nevytlačili z něho moc vzduchu. Kartou rozdělíme těsto na tři části a lehce je zformujte do tří „bagetek“. Ty přeneseme na plech vyložený pečicím papírem a přikryjeme utěrkou.
6. Do trouby rozehřáté na 250°C na plech umístěný na spodním roštu nalijeme cca 1 litr vroucí vody a necháme troubu zapařit. Po deseti minutách rychle troubu otevřeme a vložíme plech s ciabattami. Neděste se, že se těsto rozlilo do stran a vznikly nevzhledné placky. Pomocí páry a toho, že je těsto řídké, ciabatty během pečení „vyskočí“. Takto pečeme zhruba 20 minut. Pak plech s vodou vytáhneme a dopékáme do zezlátnutí.
7. Hotové ciabatty necháme zchladnout na mřížce.



Foto: La Teta

PANETONNE

Autor: Vladěna Halatová

✔ Bez lepku ✔ Bez sóji

Panettone je italský vánoční moučník. Legenda praví, že kdysi dávno se milánský pekař Toni zamiloval do krásné ženy. Aby ji nalákal do svého pekařství, předsevzal si, že vytvoří výjimečný lahodný sladký chléb. Výsledkem jeho šesti měsíčního snažení byl nápadný vysoký kopulovitý bochník – Toniho chléb, italsky „pan di Toni“, časem pak zkomoleně panettone. Panettone má tvar kopule, obvykle vysoké 15 cm a vážící 1 kg. Typickými přísadami jsou: kandovaný pomeranč, kandovaná citronová kůra, sušené rozinky. Na ochucení se tradičně používá nastrouhaná kůra z citrónu a z pomeranče, špetka muškátového oříšku, vanilková esence. Může být však i bez přísad nebo např. s kousky čokolády. Panettone se podává s teplými nápoji či sladkým vínem a likéry. Na počátku 20. století začali dva milánští pekaři s výrobou panettone ve velkém. Angelo Motta zavedl trojitě kynutí těsta v celkové době trvání zhruba 20 hodin. Druhým pekařem byl Gioacchino Alemagna. Výsledkem jejich ostrého konkurenčního boje bylo to, že na konci II. světové války bylo panettone nesmírně levné a stalo se nejoblíbenější vánoční sladkostí v zemi. Slávu tomuto moučníku pak ve světě zajistili italsí emigranti. Na konci 90. let koupila obě značky, Motta i Alemagna, firma Nestlé. Později se však do italského vlastnictví vrátily, když je od Nestlé odkoupila firma Bauli z Verony.

Ingredience

na těsto:

- 250 g Bezlepkové směsi pro přípravu kynutého těsta DONUTS & CROISSANTS (tzv. ZELENÁ)
- 2 žloutky
- špetka soli
- 20 g droždí
- 200 ml vlažného mléka (může být i rostlinné nebo bezlaktózové)
- 40 g rozpuštěného sádla
- 40 g cukru (nebo jiného sladidla)
- 100 g zakysané smetany (nebo rostlinné smetany)
- 1 sáček vanilkového cukru
- 2 lžice rumu
- rozinky a kandované ovoce

na dokončení:

- 1 celé rozšlehané vejce na pomašlování

Pracovní postup

1. Z trochy mléka, lžičky cukru a droždí necháme v teple vzejít kvásek. Jakmile má čepičku nebo bublá, přidáme k němu žloutky, zbytek mléka a cukru, vanilkový cukr, rozpuštěné sádlo, rum, Bezlepkovou směs pro přípravu kynutého těsta DONUTS & CROISSANTS se špetkou soli, zakysanou smetanou, rozinky a kandované ovoce. Vyhněteme jemné a vláčné těsto, které necháme pod poklopem kynout.
2. Jakmile těsto zdvojnásobí svůj objem (za cca 40 – 50 minut), popřekládáme ho. Pak z něj vytvoříme váleček, který buď vložíme do úzké formy na „stojato“, nebo ho obalíme pečicím papírem, aby kynul do výšky a nikoliv do šířky. Takto necháme kynout zhruba 30 minut. Těsto na povrchu pomašlujeme rozšlehaným vajíčkem.
3. Na spodek trouby umístíme starý plech nebo pekáček a troubu zapneme na 250°C. Jakmile dosáhneme této teploty, na starý plech nalijeme vařící vodu, aby se v troubě vytvořilo hodně páry. Vložíme panettone a takto pečeme 5 minut. Pak stáhneme teplotu na 200°C, odstraníme pekáček s vodou a dopékáme zhruba 40 minut. Pokud by povrch tmavnul rychleji, umístíme panettone do nejspodnější části trouby.
4. Panettone krájíme, až když zcela vychladne.



Foto: Vladna Halanova

ŘECKÝ OLIVOVÝ CHLÉB S FETOU

Autor: La Teta

✓ Bez lepku ✓ Bez sóji ✓ Bez vajec

Tento recept je z Řecka. Olivový chléb je v Řecku tradičním pečivem a potkáte ho tam v nejrůznějších variantách a tvarech. Na chlebu si jistě pochutnáte, ovšem jako praví Řekové rozhodně použijte sýr feta, záměna za balkánský sýr není vhodná. Sýr feta se vyrábí z čerstvého ovčího a koziho syra v poměru minimálně 70 % ovčího a 30 % koziho a zraje ve slaném roztoku více než dva měsíce. Balkánský sýr oproti tomu je u nás vyráběn z kravského mléka. Zkrátka chuť řeckého syru feta je nezaměnitelná. Jeho výroba má v Řecku dlouhou tradici. Uvádí se, že zraje ve vacích z ovčí a kozí kůže, vystaven slunečnímu záření. Uchovává se ve směsi vlastní syrovátky a slaného nálevu. Řeckou atmosféru můžete dokreslit přípitkem s anýzovým alkoholickým nápojem outzo či podáváním typického řeckého vína s přídavkem borovicové pryskyřice zvaném retsina.

Ingredience

- 400 g Bezlepkové směsi pro přípravu kynutého těsta DONUTS & CROISSANTS (tzv. ZELENÁ)
- 120 ml kefiru
- 21 g čerstvého droždí
- 1 lžičku soli
- 370 ml vody
- 30 ml olivového oleje nakrájené olivy
- 200 g nadrobené fety
- 1 lžičku oregana

Pracovní postup

1. Nejprve necháme z vody, droždí a trochy mouky vzejít kvásek, ke kterému přidáme kefir, sůl, vodu, olivový olej, směs DONUTS & CROISSANTS (tzv. ZELENÁ) a vypracujeme hladké těsto. Těsto necháme na teplém místě kynout, až zdvojnásobí objem. Těsto přetáhneme ho potravinovou fólií, aby neoschlo.
2. Vykynuté těsto propracujeme na pomoučené pracovní ploše a vyválíme obdélník cca 60 cm × 30 cm. Obdélník posypeme nadrobenou fetou, oreganem a nakrájenými olivami. Zamotáme do pevné rolády, stočíme do tvaru šneka a dáme kynout do ošátky vysypané moukou.
3. Troubu rozpálíme na 280 °C. La Teta používá formu Emile Henry, která imituje prostředí pece a není tedy třeba zapařovat troubu. Tu i s víkem vložíme hned do trouby, aby se nahřála.
4. Zhruba po 15-20 minutách kynutí přesuneme chléb do rozpálené trouby a nahřáté formy, polijeme povrch chleba trochou olivového oleje, přiklopíme a pečeme do zezlátnutí.



BULKY S FETOU OBALENÉ V MEDU A SEZAMU

Autor: La Teta

✓ Bez lepku ✓ Bez sóji

Také tento recept chutná a voní Řeckem, olivovým olejem, sýrem feta, medem a sezamem. Olivovník roste v Řecku přes 10 000 let. Podle řecké mytologie byl tento strom symbolem bohyně Athény, bohyně moudrosti, řemesel a chytře vedené války. Ta se na Akropoli utkala v souboji s bohem moře Poseidonem o patronát nad městem. Pověst praví, že bohyně věnovala městu první olivovník a souboj vyhrála. Město pak bylo pojmenováno podle ní – Athény. Sýr feta se vyrábí z čerstvého ovčího a kozího sýra v poměru minimálně 70 % ovčího a 30 % kozího. Jeho výroba má v Řecku dlouhou tradici. Uvádí se, že zraje ve vacích z ovčí a kozí kůže naložený ve vlastní syrovátce a slaném roztoku, vystaven slunečnímu záření. Jeho chuť je nezaměnitelná, nenahrazujte ho proto sýrem balkánským, který je z mléka kravského. Také řecký med, obzvláště ten tymiánový původem z Kréty, je vyhlášený. Ovšem tyto bulky můžete potříit i kvalitním českým medem. Sezamová semínka jsou pověstnou třesničkou na dortu, tedy vlastně na bulkách. Nešetřete jimi. Jsou tvořena z 50 % rostlinnými oleji, z 20 % bílkovinami. Zdravá jsou i pro vysoký obsah karotenu, hořčíku a vápníku.

Ingredience

300 g Bezlepkové směsi pro přípravu kynutého těsta DONUTS & CROISSANTS (tzv. ZELENÁ)
1/3 kostky droždí
1 lžičku medu
150 ml mléka
2 vejce
50 g másla pokojové teploty
50 ml oleje
1 lžičku soli
90 g tangzhongu
200 g sýru feta
med na potřeni:
sezamová semínka na posypání

na tangzhong:

30 g rýžové hladké mouky
85 ml vody

Z výše uvedených ingrediencí připravíme 9 bulek.

Pracovní postup

1. Nejdříve si připravíme tangzhong. Rýžovou mouku a vodu dáme do kastrůlku a za stálého míchání přivedeme k teplotě 65 °C. Není třeba teplotu úzkostlivě hlídat, na středním plameni mícháme, dokud se nezačne tvořit hustější gelová konzistence. Pak odstavíme a necháme vychladnout.
2. Než tangzhong vychladne, smícháme droždí, lžičku medu, lžici mouky a trochu vody a necháme vzejít kvásek.
3. Poté v míse smícháme směs DONUTS & CROISSANTS (tzv. ZELENÁ), mléko, vejce, máslo, olej a sůl, přidáme vzejitý kvásek a vychladlý tangzhong a vypracujeme hladké těsto, které přikryjeme potravinovou fólií, a necháme ho zdvojnásobit objem.
4. Vykynuté těsto rozdělíme na 9 dílů. Každý díl propracujeme na lehce pomoučené pracovní desce a vytvoříme z něho kruh, na který nanese rozdrobený feta sýr. Kruh uzavřete do tvaru kapsy, jejíž lem dáme dolů. Takto zpracujeme všech devět kousků. Přeneseme je na plech vyložený pečicím papírem a pod igelitem necháme 15 minut odpočívat.
5. Mezitím troubu předehřejte na 220 °C, na spodní rošt dáme plech s cca půllitrem vody.
6. Odpočínuté bulky potřete tekutým medem a posypme sezamovými semínky.
7. Ve vyhřáté a zapárené troubě pečeme cca 20 minut, poté vytáhneme plech ze spodního roštu, troubu vyvětráme a bez zápary dopékáme do zlatova.



FOCACCIA

Autor: Stáňa Hartová

✔ Bez lepku ✔ Bez sóji ✔ Bez vajec

Focaccia je italské pečivo. Těstem se velmi podobá pizze, avšak focaccia je více nakynutá. Nejčastěji má tvar čtverce. Používá se jako příloha k jídlům nebo jako sendvičový chléb. Při přípravě focacci se na těsto ještě před kynutím a pečením pro zachování vlhkosti nanáší olivový olej. V Itálii existují různé regionální varianty tohoto pečiva, odlišují se především ochucením. Focacciu můžete ozdobit a ochutit třeba olivami a rajčaty, nebo jen solí a rozmarýnem, existuje focaccia s bramborovými plátky, či focaccia na sladko s rozinkami a medem. Jaká bude ta vaše?

Ingredience

- 400 g Bezlepkové směsi pro přípravu kynutého těsta DONUTS & CROISSANTS (tzv. ZELENÁ)
- 380 ml vlažné vody
- 40 g olivového oleje
- 1 lžičku soli
- 7 g sušeného droždí
- 1 hrst pokrájených oliv
- 2 lžice drčeného sušeného rozmarýnu

na ozdobení a ochucení dle chuti můžete použít:

- olivový olej s rozmačkaným česnekem
- čerstvý rozmarýn
- sušená rajčata
- čerstvá rajčátka
- oliv
- jarní cibulku
- čerstvé bylinky
- ořechy a semínka
- ančovičky
- sýr
- červenou a žlutou cibuli

Pracovní postup

1. Ve velké míse smícháme směs DONUTS & CROISSANTS (tzv. ZELENÁ), sušené droždí, sůl a sušený rozmarýn. Přilijeme vlažnou vodu a hněteme do hladka cca 5 minut. Na závěr přidáme olivový olej a pokrájené olivy a ještě krátce zpracujeme.
2. Těsto necháme kynout v míse, kterou přikryjeme igelitem, po dobu cca 45 minut. Těsto musí viditelně zvětšit objem, pod lehkým tlakem prstu pružit.
3. Vykynuté těsto vyklopíme na vál a naolejovanými rukama zpracujeme tzv. překládáním. Těsto ohneme od okraje ke středu, otočíme o 90 stupňů, znovu přeložíme od okraje ke středu, otočíme o 90 stupňů. Tento postup několikrát zopakujeme.
4. Zpracované těsto přeneseme na plech vyložený pečicím papírem a rukama „roztáhneme“ mačkáním do tvaru placky. Potřeme olivovým olejem s rozmačkaným česnekem a dle chuti a vlastní fantazie ozdobíme.
5. Pod igelitem necháme ještě cca 15 minut kynout.
6. Mezitím troubu rozejdeme na maximum a na její spodní rošt umístíme „starý“ plech.
7. Nakynutou focacciu „zastříkneme“ vodou z rozprašovače a vložíme do rozpálené trouby. Do „starého“ plechu na spodním roštu vlijeme cca 0,5 litru horké vody. POZOR na vzniklou páru! Troubu rychle zavřeme, aby nám pára neunikla.
8. V na maximum rozpálené a zapárené troubě pečeme 10 minut Pak troubu vyvětráme, vyndáme „starý“ plech, teplotu snížíme na 200 °C a dopékáme 20 až 30 minut do zlatova.

Poznámky

Doba pečení je pouze informační, je třeba postupovat dle zkušeností s vlastní troubou. Pokud máte troubu s parním programem, postupujte tak, jak jste zvyklí.



CHLĚB À LA BRIOŠKA Z DOMÁČÍ PEKÁRNY

Autor: Jana Fialková

✔ Bez lepku ✔ Bez sóji

Brioška je sladké pečivo původem z Francie. Podobá se našemu mazanci. Je ze sladkého kynutého těsta. Těsto obsahuje máslo, vejce, mléko, smetanu a někdy i kapku brandy. Francouzi často přidávají rozinky. Střída briošky je jemná a její chuť lahodná. Nejčastěji se podává s kávou ke snídani. Brioška může mít různé tvary – věnec, uzel, či bochník. Tento recept Jany patří k jednomu z jejích (mnoha!) majstrštyků. Jana razí heslo „V jednoduchosti je síla“. A tento recept je toho důkazem. Dané ingredience dáte během 2 minut do domácí pekárny a „jdete si po svých“, za dvě hodiny vám známý tón pekárny oznámí, že vaše francouzská pochoutka je hotova.

Ingredience

- 500 g Bezlepkové směsi pro přípravu kynutého těsta DONUTS & CROISSANTS (tzv. ZELENÁ)
- 300 ml vlažného mléka
- 200 ml smetany ke šlehání
- 1 vejce
- špetku soli
- 1 sáček vanilkového cukru
- 50 g cukru krystal
- 7 g sušeného droždí

Pracovní postup

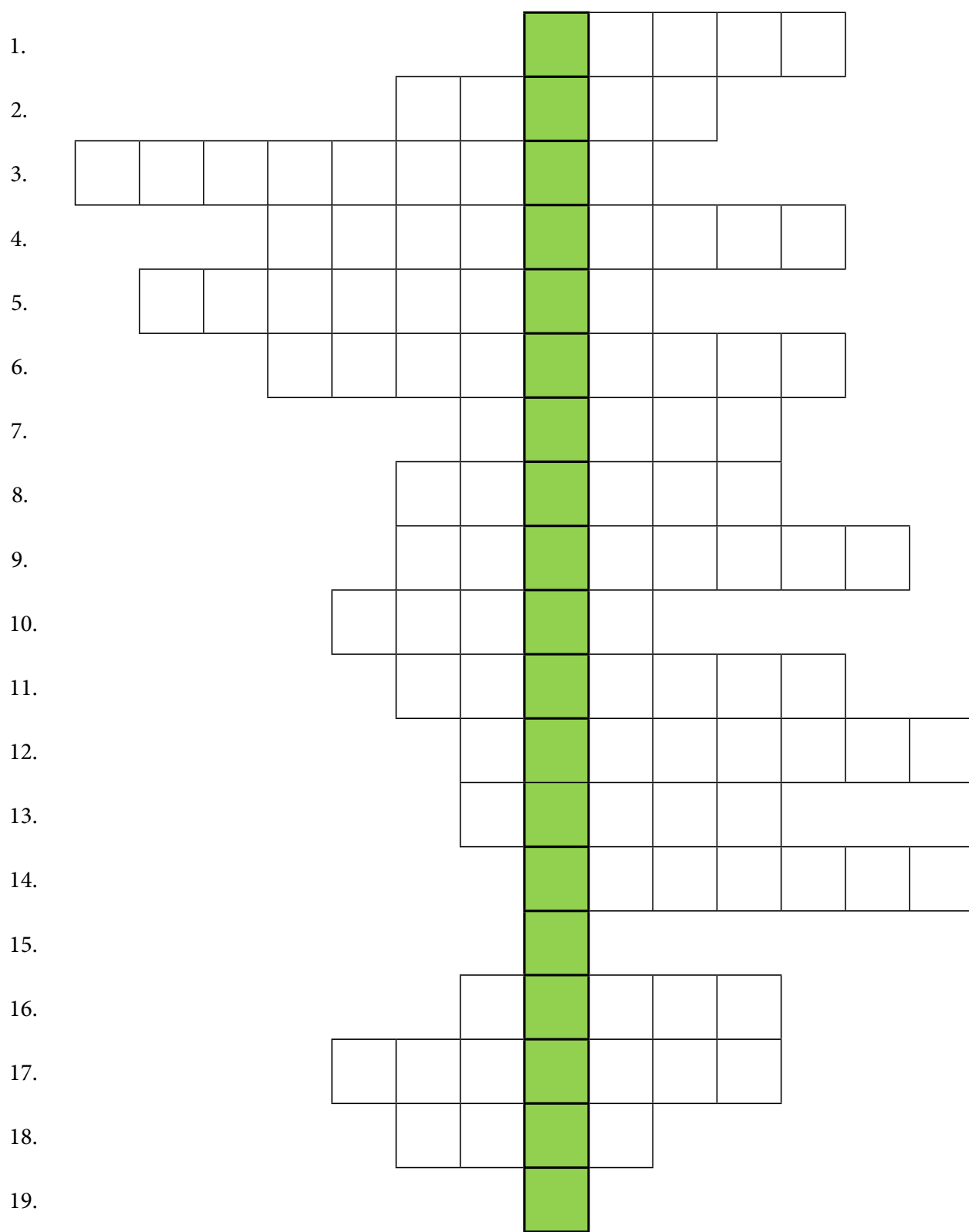
1. Do mísicí nádoby domácí pekárny nalijeme vlažné mléko a smetanu ke šlehání.
2. Přidáme vejce, špetku soli a cukry (krystal i vanilkový) a promícháme.
3. Přisypeme směs DONUTS & CROISSANTS (tzv. ZELENÁ).
4. Uprostřed směsi vytvoříme důlek, do kterého nasypeme sušené droždí.
5. Pečeme na krátký program cca 2 hodiny – maximálně 2 hodiny a 10 minut.*
6. Chléb necháme vychladnout na mřížce.

**Pozor, mnoho domácích automatických pekáren nabízí přímo bezlepkový pečicí program, který je ale obvykle tříhodinový. To je pro tento chléb příliš dlouho, chléb by byl vysušený. Držte se návodu, skutečně zvolte krátký program cca 2 hodiny – maximálně 2 hodiny a 10 minut.*



ZÁBAVNÝ TEST: KYNUTÉ PEČIVO VE SVĚTĚ

1. Americká „kobliha“ ve tvaru zploštělého prstence. Připravuje se smažením ve vysoké vrstvě oleje do tmavě zlaté barvy. Dle Homera Simpsona je toto pečivo silně návykové! :-)
2. Tento vánoční moučník pochází z Německa, kde má mnoho variant podle oblasti, ve které se peče. Nejznámější je varianta drážďanská. Uvnitř tohoto moučníku je zapečené například sušené ovoce a ořechy, z vrchu je posypán moučkovým cukrem. Má tvar bochníku, který má symbolizovat malého Ježíška zabaleného v povijánku.
3. Italský vánoční moučník tvaru kopule, obvykle vysoké 15 cm a vážící 1 kg. Typickými přísadami jsou: kandovaný pomeranč, kandovaná citronová kůra, sušené rozinky. Na ochucení se tradičně používá nastrouhaná kůra z citronu a z pomeranče, špetka muškátového oříšku, vanilková esence.
4. Když je o „něm“ řeč, hlavním tématem je vždycky maso. Přitom proto, aby byl skutečně dobrý, je stejně tak důležitá bulka. Ta má být akorát do ruky, rozřezaná horizontálně přesně v půlce, aby spodek i vršek, mezi které se maso vkládá, byly stejně velké. Stejně tak velikost bulky a masa má být 1:1.
5. V klasické variantě velmi řídké těsto obsahuje až 75 % vody. Příprava začíná den předem. Proces hnětení i tvarování je minimální. Výsledkem je nepravidelné pečivo (připomínající ošlapané pantofle) s velkými vzduchovými bublinami. Jeho domovinou je Itálie.
6. Vyrábí se z kynutého vrstveného těsta. Za svou máslovou chuť vděčí tomu, že pláty kynutého těsta se prokládají vrstvami změkklého másla a společně se pak vyvalují. (Takto připravené těsto se nazývá plundrové.) Typická francouzská snídaně se bez něj neobejde.
7. Pečivo ve tvaru prstence (oblounu) o průměru zhruba 15 cm. Původem židovská varianta tradičního polského pečiva tzv. obvařanku. Nejdříve se vloží na krátkou vodu do vroucí vody a vaří se, teprve potom se peče.
8. Smažené kynuté „placky“ potřené česnekem, kečupem nebo zakysanou smetanou a posypané strouhaným sýrem eidamem, jejichž domovinou je Maďarsko. My Češi a Slováci si na nich také rádi pochutnáme a to nejčastěji ve stáncích s rychlým občerstvením.
9. Tradiční příprava této sladké kynuté pochoutky spočívala v tom, že kynuté těsto rozválené v pruzích se navíjelo na válec z bukového dřeva o průměru 8 až 10 cm a peklo se v žáru z dřevěného uhlí. Na počest této sladkosti se každoročně v květnu pořádá ve slovenském městečku Skalica festival. A Slovensko má pro tuto pochoutku ze Skalice registrovanou známku EU „chráněné zeměpisné označení“.
10. Nejoblíbenější švédské sladké pečivo. Ve Švédsku je velmi rozšířené, podává se k v kavárnách, školních jídelnách, najdete ho i v obchodech jako mražený polotovar. Nesmí chybět na dětských oslavách. Ve Švédsku má dokonce svůj svátek. Slaví se 4. října. Jsou to skořicovní
11. Pečené nebo smažené taštičky tradičně z kynutého těsta s masovou nebo i jinou slanou náplní (zelnou, bramborovou). Rusové si je rádi polévají zakysanou smetanou. Podávají se teplé i studené, jako samostatné jídlo, nebo spolu s polévkou borščem. A když si společnost dopřává vodku, slouží k „zajídání“ mezi naplněním sklenic.
12. Těsto na ni se velmi podobá těstu na pizzu, ale je v něm více kypřidel. Toto pečivo, většinou čtvercového tvaru, je proto více nakynuté. Ochucuje se olivovým olejem, solí, někdy bylinkami a cibulí, sýrem a masem. Má původ v Itálii.
13. V roce 2017 ji organizace UNESCO zařadila na seznam světového nehmotného kulturního bohatství. V barvách italské trikolóry – s červenými rajčaty, bílou mozzarelou a zelenou bazalkou ji jako první upekli na konci 19. století neapolský pekař Raffaele Esposito na počest návštěvy italského krále Umberta I a pojmenoval ji po jeho choti.
14. Vánoční drážďanská štola je štola rozinková a musí obsahovat minimálně 650 gramů rozinek na kilogram mouky. Jak se řekne štola německy? (Do křížovky uveďte bez členu.)
15. Nápověda. To tajenky doplň písmeno S.
16. Tradiční židovské sladké kynuté pečivo, které se peče na oslavu chanuky. Těsto pokladené náplní se stočí jakoby do rolády, pak se „roláda“ ostrým nožem podélně rozkrojí, avšak ne až do konce, a jednotlivé pásy se přes sebe překládají. Název je odvozen od slova „baba“, což v jidiš a polštině znamená babička. Moučník totiž připomínal nadýchané sukně babiček.
17. Sladké kynuté pečivo plněné skořicí ve tvaru věnce. Má původ v Estonsku.
18. Tradiční chléb v blízkovýchodní a středozemní kuchyni. Má tvar placky. Namáčí se do omáčky nebo hummusu. Používá se též k přípravě sendvičů.
19. Nápověda. Do tajenky doplň písmeno S.



REŠENÍ: 1. donut, 2. štola, 3. panetonne, 4. hamburger, 5. ciabatta, 6. croissant, 7. bagel, 8. langoš, 9. trdelník, 10. šnecl, 11. pirožky, 12. focaccia, 13. pizza, 14. stollen, 15. s. s, 16. babka, 17. kringel, 18. pita, 19. s

IV. DALŠÍ RECEPTY VÝBORNÝCH ČESKÝCH FOODBLOGEREK

LA TETA PODRUHÉ

Jak jde čas, La Teta nadále tvoří ze Zelené Adveni ... a je to krásná práce. Recepty La Tety nikdy nezklamou.

www.lateta.cz



[teta_la](https://www.instagram.com/teta_la)



[la.teta.16](https://www.facebook.com/la.teta.16)





POSVÍCENSKÉ KOLÁČKY BEZMLÉČNÉ

Autor: La Teta

✔ Bez lepku ✔ Bez sóji ✔ Bez mléka

Posvícenské koláčky jsme si upekli už podle receptu Lenky Jurečkové (zde na str. 36). Každý kraj se dodnes pyšní svými vlastními recepty na posvícenské koláče, vzpomeňme třeba na koláče chodské, které zdobí stejné motivy jako chodské kraje. Nebo takové frgále (zde na str. 38). Ty se na Valašsku pečou už téměř 200 let. S Janou Fialkovou a jejími koláčky (zde na str. 46) jsme se podívali na hody do Podluží. A Kateřina Hájková (zde na str. 170) nám připravila koláčky s droždím, avšak bez kynutí, které se doslova rozplývají na jazyku. A teď tu máme koláčky od La Tety. La Teta je prostě kouzelnice. Opět čarovala s tangzhongem, který těsto krásně zvláční. No schválně, poznali byste, že tyto koláčky jsou nejen bez lepku, ale také zcela bez mléka?

Ingredience

400 g Bezlepkové směsi pro přípravu kynutého těsta DONUTS & CROISSANTS (tzv. ZELENÁ)
100 g tangzhongu
75 g cukru
1 vejce
1 žloutek
220 ml vody
80 ml oleje
kůru z jednoho citronu
½ kostky čerstvého droždí

na tangzhong:

30 g rýžové hladké mouky
85 ml vody

na náplň:

povidla / mák / tvaroh

na potřeni:

Alsan

na drobenku:

45 g rýžové polohrubé mouky
45 g mletých mandlí
50 g sypkého sladidla
40 g studeného Alsanu

Pracovní postup

1. Nejdříve si připravíme tangzhong. Rýžovou mouku a vodu dáme do kastrůlku a za stálého míchání přivedeme k teplotě 65 °C. Není třeba teplotu úzkostlivě hlídat, na středním plameni mícháme, dokud se nezačne tvořit hustější gelová konzistence. Pak odstavíme a necháme vychladnout.
2. Než tangzhong vychladne, smícháme droždí, trochu cukru a trochu vody a necháme vzejít kvásek.
3. Poté v míse smícháme směs DONUTS & CROISSANTS (tzv. ZELENÁ), cukr, citronovou kůru, vejce, žloutek, vodu a olej. Přidáme vzejitý kvásek a vychladlý tangzhong a vypracujeme hladké těsto, které přikryjeme potravinovou fólií, a necháme ho zdvojnásobit objem.
4. Mezitím troubu předehřejte na 220 °C, na spodní rošt dáme plech s cca půllitrem vody.
5. Vykynuté těsto propracujeme na pomoučené ploše, rozválíme a rozkrájíme na čtverečky cca 5 × 5 cm.
6. Na střed každého čtverečku nanese náplň (povidla, mák, tvaroh) a rohy čtverečku stáhneme k sobě. Klademe na plech těsně vedle sebe.
7. Koláčky potřeme rozpuštěným bezmléčným máslem a vložíme do rozpálené a zapárené trouby. Pečeme 15 minut.
8. Zatím si připravíme drobenku z rýžové polohrubé mouky, mletých mandlí, sypkého sladidla a studeného Alsanu.
9. Po 15 ti minutách vytáhneme plech ze spodního roštu a troubu vyvětráme. Koláčky posypeme připravenou drobenkou a bez záparty dopékáme do zezlátnutí.



TOASTOVÝ CHLÉB BEZ MLÉKA A VAJEC

Autor: La Teta

✔ Bez lepku ✔ Bez sóji ✔ Bez mléka ✔ Bez vajec

Toastové chleby La Tety jsou ve FB bezpečkových skupinách proslulé, vždy vzbudí vlnu nadšených ohlasů. Na stránkách La Tety najdete hned několik výborných receptů na toastový chléb. To by ale nebyla La Teta, aby své vynikající pečivo nevymazlila k úplné dokonalosti. Důkazem je i tento recept (na stránkách La Tety ho najdete jako Toustový chléb III), který sama La Teta označuje za „TOP“. Upečete podle něj toastový chléb lehký, nadýchaný, podle La Tety: „Prostě vatička“. A zvládnete to dokonce bez mléka a vajec!

Ingredience

320 g Bezlepkové směsi pro přípravu kynutého těsta DONUTS & CROISSANTS (tzv. ZELENÁ)
1/3 kostky čerstvého droždí
1 lžičku soli
40 ml olivového oleje
1 lžičku sladidla
320 ml vody
100 g tangzhongu

na tangzhong:

30 g rýžové hladké mouky
90 ml vody

Pracovní postup

1. Nejdříve si připravíme tangzhong. Rýžovou mouku a vodu dáme do kastrůlku a za stálého míchání přivedeme k teplotě 65 °C. Není třeba teplotu úzkostlivě hlídat, na středním plameni mícháme, dokud se nezačne tvořit hustější gelová konzistence. Pak odstavíme a necháme vychladnout.
2. V 50 ml z celkového množství vody rozmícháme droždí, trochu mouky a lžičku sladidla a necháme vzejít kvásek.
3. V míse smícháme směs DONUTS & CROISSANTS (tzv. ZELENÁ), sůl, olivový olej a zbývajících 270 ml vody. Přidáme vzejitý kvásek a vychladlý tangzhong a vypracujeme hladké těsto, které přikryjeme potravinovou fólií. Necháme ho na kuchyňské lince kynout, až zhruba zdvojnásobí objem.
4. Mezitím troubu rozpálíme na 230 °C, na spodní rošt dáme plech s cca půllitrem vody.
5. Připravíme si formu na toustový chléb a vyložíme ji pečícím papírem.
6. Vykyнутé těsto na pomoučené ploše lehce propracujeme a rozválíme do obdélníku 20 × 40 cm. S těstem pracujeme opatrně, nezpracováváme moc mouky navíc a při rozvalování se z něho snažíme nevytlačit všechny vzduchové bubliny.
7. Horní stranu obdélníku srolujeme jako roládu ke středu, to samé uděláme i s druhou stranou. Takto stočené těsto vložíme do formy. Těsto necháme ve formě 20 minut odpočívat.
8. Pak povrch těsta potřeme vodou, formu vložíme do rozpálené a zapárené trouby a pečeme 30 minut. Po 30 minutách spodní plech vytáhneme, troubu vyvětráme, teplotu stáhneme na 200 °C a pečeme 20 minut. Na závěr chleba vytáhneme z formy, teplotu stáhneme na 180 °C a dopékáme ještě zhruba 15 minut na mřížce.



PLETENCE Z PLUNDROVÉHO TĚSTA S PEKANOVÝMI OŘECHY

Autor: La Teta

✓ Bez lepku ✓ Bez sóji

Plundrové těsto je skutečný průběžný kámen pekařských dovedností a v bezpečném provedení to platí dvojnásobně. Se Zelenou Adveni a receptem Lenky Jurečkové jsme však zvládli parádní croissanty, Lenka nás touto zatěžkávací zkouškou provedla trpělivě krok po kroku zde na str. 44. Následně jsme si vyzkoušeli šátečky z plundrového těsta s La Tetou (zde na str. 54). Také její návod k přípravě je precizní a směle se podle něj mohou pustit do práce i ti méně zkušení. V každém případě platí, že plundrové pečivo je časově náročnější záležitost a je třeba s tím počítat. La Teta vyzkoušela těsto z tohoto receptu již v řadě receptů a vždy obstálo na výbornou, z výsledků přechází zrak. Ostatně podívejte se na jejích stránkách (www.lateta.cz) na koláče z plundrového těsta s tvarohem, ovocem a šlehačkou; nebo na jablečný závin z plundrového těsta. Tento recept na pletence kromě skvělého těsta nabízí i vynikající náplň.

Ingredience

400 g Bezlepkové směsi pro přípravu kynutého těsta DONUTS & CROISSANTS (tzv. ZELENÁ)
250 g másla*
60 g cukru
1 sáček sušeného droždí Noli
1 vejce
350 ml mléka

na náplň:

60 g povoleného másla
60 g kokosového cukru
30 ml javorového sirupu
60 g na jemno pokrájených pekanových ořechů
1 lžičku skořice
trochu mleté vanilky

na ozdobení:

vajíčko na potřeni
větší kousky pekanových ořechů

Z výše uvedených ingrediencí připravíme 6 pletenců.

*La Teta doporučuje použít Farmářské máslo s obsahem 84 % tuku. S tímto máslem se krásně pracuje, je elastické a nemá tendenci se při rozvalování lámat.

Pracovní postup

1. Nejprve si připravíme máslo, které vložíme mezi dva pečící papíry, a vyválíme čtverec o rozměrech 20 × 20 cm. Takto připravené máslo uložíme do lednice.
2. Poté ze směsi DONUTS & CROISSANTS (tzv. ZELENÁ), cukru, droždí, vejce a mléka vypracujeme těsto. Začneme mixérem s hnětacím hákem, dokud se všechny ingredience nespojí. Pak necháme těsto cca minut odpočinout. Následně dáme těsto na pomoučenou pracovní plochu a ručně vypracujeme pružné nelepivé těsto.
3. Pozor, těsto nenecháme kynout. Ihned ho rozválíme na čtverec, na který přeneseme připravené máslo z lednice, důkladně do těsta zabalíme a rozválíme na obdélník. Snažíme se válet pouze jedním směrem. Nyní těsto přeložíme. Jednu stranu obdélníku přehneme ke středu, s druhou stranou uděláme totéž a pak ještě složíme na sebe. Těsto zabalíme do pečícího papíru a uložíme na jednu hodinu do lednice.
4. Za hodinu celý postup zopakujeme a opět uložíme na jednu hodinu do lednice.
5. Mezitím si připravíme náplň tak, že smícháme povolené máslo, kokosový cukr, javorový sirup, na jemno pokrájené pekanové ořechy, skořici a vanilku.
6. Když po hodině vytáhneme těsto z lednice, rozválíme ho na větší obdélník a ten rozřízneme na 6 menších obdélníků. Každému obdélníku nařežeme boky podle fotografie č. 1 a na střed nanese náplň.



Foto 1:
Náplň zabalíme přeskládáním jednotlivých stran přes sebe a kraje odkrojíme. Viz foto č. 2.

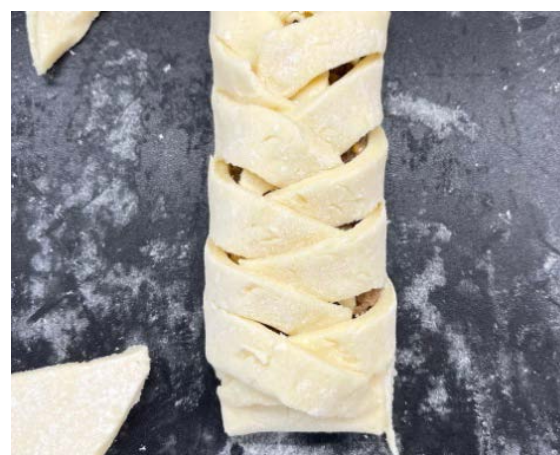


Foto 2:
Takto připravené pletence necháme na plechu pod igelitem kynout cca 2 hodiny. Potřeme vajíčkem, dozdobíme kousky pekanových ořechů a v troubě rozpálené na 230 °C pečeme do zlatova.

MÁSLOVÉ BAGETKY

Autor: La Teta

✔ Bez lepku ✔ Bez sóji ✔ Bez vajec

Když si tak člověk „listuje“ webem La Tety, říká si: „To musím upéct, toto musím upéct, toto zkusím, . . .“ A tyto máslové bagetky! Ty taky musím upéct! 😊 Pozor, uvedené množství je pouze na 2 bagetky, protože La Teta pečivo nezamrazuje, peče vždy čerstvé. Pokud je vás doma více, nebo prahnete po vykřupaném pečivu s máslovou chutí, množství ingrediencí raději zdvojnásobte.

Ingredience

200 g Bezlepkové směsi pro přípravu kynutého těsta DONUTS & CROISSANTS (tzv. ZELENÁ)
¾ balíčku sušeného droždí Noli
50 g rýžové polohrubé mouky
½ lžičky soli
30 ml rozpuštěného másla
80 g zakysané smetany
200 ml vody

Z výše uvedených ingrediencí upečeme 2 bagetky.

Pracovní postup

1. Smícháme směs DONUTS & CROISSANTS (tzv. ZELENÁ), rýžovou polohrubou mouku, sůl a droždí. Přidáme zakysanou smetanu, vodu a rozpuštěné máslo a vypracujeme hladké těsto, které přetáhneme potravinovou fólií a necháme ho zdvojnásobit objem.
2. Mezitím troubu rozejdeme na 240 °C, na spodní rošt dáme plech s cca půllitrem vody.
3. Vykynuté těsto důkladně propracujeme na pomoučené ploše, rozdělíme ho na poloviny a vytvarujeme bagetky. Necháme 15 minut kynout ve formě nepečení baget, nebo mezi zavinutými utěrkami, aby se těsto „nerozlezlo“ do stran.
4. Pak potřeme vodou, vložíme do rozpálené a zapárené trouby a pečeme do zlatova.



JOGURTOVÉ HOUSTIČKY

Autor: La Teta

✔ Bez lepku ✔ Bez sóji ✔ Bez vajec

Jogurt působí blahodárně na střevní mikroflóru a má poměrně vysoký obsah bílkovin. Těmto houstičkám dodá navíc velmi příjemnou vláčnost a jemnou chuť.

Ingredience

210 g Bezlepkové směsi pro přípravu kynutého těsta DONUTS & CROISSANTS (tzv. ZELENÁ)
½ kostky čerstvého droždí
90 g rýžové polohrubé mouky
½ lžičky soli
100 g jogurtu
30 ml oleje
200 ml vody
sezam nebo mák na posypání

Z výše uvedených ingrediencí upečeme 4 housky.

Pracovní postup

1. Smícháme droždí, trošku cukru a trochu vody a necháme vzejít kvásek.
2. Poté v míse smícháme směs DONUTS & CROISSANTS (tzv. ZELENÁ), rýžovou polohrubou mouku a sůl. Přidáme jogurt, olej, vodu a vzejitý kvásek a vypracujeme hladké těsto, které přikryjeme potravinovou fólií, a necháme ho zdvojnásobit objem.
3. Mezitím troubu rozejdeme na 240 °C, na spodní rošt dáme plech s cca půllitrem vody.
4. Vykynuté těsto propracujeme na pomoučené ploše, rozdělíme ho na 4 díly a z každého dílu vytvarujeme housku z jednoho pramene. Dáme na plech, potřeme vodou a posypeme mákem nebo sezamem.
5. V rozejdáté a zapárené troubě pečeme do zezlátnutí.



STÁŇA HARTOVÁ

K domácímu pečení ji před časem přivedla láska. Láska k muži, který má intoleranci na lepek, láska k sobě sama, když hledala vhodnou terapii, láska k bezlepkovému kvásku, který si sama vypěstovala, láska k Adveni, když zjistila, jak krásně se s ní peče, láska k...



[peceni_bzlpk](#)



[pecenibzlpk](#)



KYNUTÁ BÁBOVKA

Autor: Stáňa Hartová

✔ Bez lepku ✔ Bez sóji ✔ Bez vajec

Pro přípravu bábovky obvykle sáhneme pro Fialovou směs Adveni. Fialová kuchařka nabízí celou řadu skutečně vynikajících receptů z třešného nebo litého těsta. Ale kynutá bábovka patří mezi „klasiku“ a v Zelené kuchařce tedy nesmí chybět. Příprava je velmi snadná a chuť jemná a lahodná.

Ingredience

- 350 g Bezlepkové směsi na kynutá těsta DONUTS & CROISSANTS (tzv. ZELENÁ)
- 1/2 lžičky soli
- 1 lžičku guarové gumy
- 100 g cukru krupice
- 7 g sušeného droždí
- 1 vejce
- 100 ml smetany ke šlehání (miniálně 33%)
- 150 ml mléka
- 50 ml oleje
- 4 lžice kandované citrusové kůry
- 2 lžice mandlových špalíčků

na náplň:

- kakao holandského typu
- rozpuštěné máslo
- cukr krupice

dále budeme potřebovat:

- bábovkovou formu
- máslo na vymazání formy
- kukuřičnou krupici na vysypání formy
- váleček na těsto

Pracovní postup

1. Ve velké míse (ideálně od robota) smícháme směs DONUTS & CROISSANTS (tzv. ZELENÁ), sůl, guarovou gumu, cukr a droždí. Přidáme vejce. Dále přilijeme mléko, smetanu, olej a hněteme do hladka cca 5 minut. Na závěr přidáme kandovanou citrusovou kůru a špalíčky mandlí a ještě krátce propracujeme.
2. Těsto necháme v míse kynout cca 1 hodinu. Mísu přikryjeme igelitem, aby těsto neoschlo. Těsto musí viditelně zvětšit objem a na povrchu nesmí lepit.
3. Po vykynutí těsto vyklopíme na vál a rukama zpracujeme tzv. překládáním. Těsto ohneme od okraje ke středu, otočíme o 90 stupňů, znovu přeložíme od okraje ke středu, otočíme o 90 stupňů. Tento postup několikrát zopakujeme.
4. Zpracované těsto vyválíme do obdélníku o tloušťce cca 5 mm. Od delší strany potřeme cca 2/3 rozpuštěným máslem, vydatně posypeme kakaem a cukrem a znovu pokapeme máslem. Potíráme až do krajů. Stočíme do rolády a vložíme do vymazané a vysypané formy. Oba konce rolády překryjeme a lehce spojíme.
5. Pod igelitem necháme znovu cca 30 minut kynout.
6. Mezitím troubu nahřejeme na 180° C, na spodní rošt vložíme “starý” plech.
7. Nakynutou bábovku potřeme zbylým rozpuštěným máslem, vložíme do rozpálené trouby a do “starého” plechu na spodním roštu vlijeme cca 0,5 litru horké vody. POZOR na vzniklou páru! Troubu rychle zavřeme, aby nám pára neunikla.
8. Pečeme cca 30 minut, po celou dobu pečení ponecháme v troubě plech s vodou.
9. Zda je bábovka upečená, poznáme osvědčeným testem špejlí. Píchneme na několika místech, a pokud je špejle po vytažení čistá, máme hotovo.
10. Bábovku necháme ve formě do úplného vychladnutí a teprve potom vyklopíme.



KLUBÍČKOVÁ KYNUTÁ BUCHTA (WOOL ROLL BREAD)

Autor: Stáňa Hartová

✔ Bez lepku ✔ Bez sóji ✔ Bez vajec

Na tenhle recept jsem našla inspiraci na internetu, kde na mě „vykouknu“ její malebný obrázek. Zrovna jsem měla na návštěvě 2,5 letou vnučku Sofinku a tak jsme se domluvily, že spojíme příjemné s užitečným. Pokud tedy máte malé děti a chcete je na chvíli zabavit, s chutí do toho!

Ingredience

- 300 g Bezlepkové směsi na kynutá těsta DONUTS & CROISSANTS (tzv. ZELENÁ)
- 100 ml smetany ke šlehání (miniálně 33%)
- 130 ml mléka
- 30 g cukru krupice
- 3 g sušeného droždí
- špetku soli
- 20 g povolené Hery
- lískooříškový krém (Nutella)
- smetanu na potřeni:

dále budeme potřebovat

- dortovou formu o průměru 20 cm
- máslo na vymazání formy
- pečicí papír (kruh o průměru 20 cm)
- váleček na těsto, plastovou špachtli

Pracovní postup

1. Ve velké míse (ideálně od robota) smícháme směs DONUTS & CROISSANTS, špetku soli, cukr a droždí. Přilijeme smetanu ke šlehání a mléko a hněteme do hladka cca 5 minut. Na závěr přidáme povolenou Heru a ještě krátce propracujeme.
2. Těsto necháme v míse cca 1 hodinu kynout. Mísu přikryjeme igelitem, aby těsto neoschlo. Těsto musí viditelně zvětšit objem a na povrchu nesmí lepit.
3. Po vykynutí těsto vyklopíme na vál a rukama zpracujeme tzv. překládáním. Těsto ohneme od okraje ke středu, otočíme o 90 stupňů, znovu přeložíme od okraje ke středu, otočíme o 90 stupňů. Tento postup několikrát zopakujeme.
4. Zpracované těsto rozdělíme na 5 stejně velkých dílů. Z každého dílu vytvarujeme bochánek (viz foto 1) a necháme dalších 15 minut kynout pod utěrkou.
5. Každý bochánek rozválíme na placku (cca 15 × 25 cm). Polovinu placky nařežeme na úzké proužky (můžeme použít plastovou špachtli). Plnou polovinu placky potřeme bohatě lískooříškovým krémem a zarolujeme do válečku. Viz foto 2.
6. Dortovou formu vymažeme máslem a dno vyložíme pečicím papírem. Čtyři válečky vyskládáme po obvodu a pátý stočíme do kolečka a vložíme doprostřed. Viz foto 3. Přikryjeme igelitem a necháme 1 hodinu kynout.
7. Mezitím troubu nahřejeme na 190° C, na spodní rošt si dáme “starý” plech.
8. Nakynutou klubíčkovou buchtu potřeme smetanou (viz foto 4), vložíme do rozpálené trouby a do “starého” plechu na spodním roštu vlijeme cca 0,5 litru horké vody. POZOR na vzniklou páru! Troubu rychle zavřeme, aby nám pára neunikla.
9. Pečeme cca 30 minut, po celou dobu pečení ponecháme v troubě plech s vodou.
10. Zda je buchta upečená, poznáme osvědčeným testem špejlí. Píchneme na několika místech, a pokud je špejle po vytažení čistá, máme hotovo.
11. Upečenou buchtu opatrně vyndáme z dortové formy a necháme na mřížce vychladnout.



Foto: Slatka Hartová

KVÁSKOVÉ BAGETY

Autor: Stáňa Hartová

✓ Bez lepku ✓ Bez sóji ✓ Bez mléka

„Kváskovat“ se dá každé kynuté těsto. Důkazem jsou tyto nadýchané bagety, na kterých si můžete pochutnat jak na sladko, tak na slano. Jejich příprava nezabere o moc víc vaší pozornosti, než u těch z droždí. Ale trojí kynutí těsta se na jejich chuti velmi příjemně projeví.

Ingredience

na rozkvas

- 2 lžíce kvásku
- 150 ml vody
- 100 g Bezlepkové směsi pro přípravu kynutého těsta DONUTS & CROISSANTS (tzv. ZELENÁ)

na těsto:

- rozkvas
- 200 g Bezlepkové směsi pro přípravu kynutého těsta DONUTS & CROISSANTS (tzv. ZELENÁ)
- 120 ml vody
- 1 lžičku soli
- 1 lžičku cukru
- 30 g rozpuštěného vychladlého másla
- bezlepkovou mouku na podsypání

Z výše uvedených ingrediencí upečeme 2 bagety.

Pracovní postup

1. Na rozkvas v míse důkladně promícháme směs DONUTS & CROISSANTS (tzv. ZELENÁ), kvásek a vodu. Mísu přikryjeme igelitem a necháme kynout cca 10–12 hodin.
2. Na těsto smícháme připravený rozkvas, směs DONUTS & CROISSANTS (tzv. ZELENÁ), sůl, cukr a vodu a hněteme minimálně 5 minut do hladka (ideálně ručním hnětačem nebo v robotu). Na závěr přidáme rozpuštěné máslo a krátce zpracujeme. Těsto necháme v míse kynout cca 3 hodiny. Mísu přikryjeme igelitem, aby těsto neoschlo. Těsto musí téměř zdvojnásobit objem a při lehkém dotyku téměř nesmí lepit.
3. Vykynuté těsto vyklopíme na pomoučený vál, kde jej zpracujeme tzv. překládáním. Těsto ohneme od okraje ke středu, otočíme o 90 stupňů, znovu přeložíme od okraje ke středu, otočíme o 90 stupňů. Tento postup několikrát zopakujeme. Těsto rozdělíme na poloviny a vytvarujeme z nich 2 bagety. Ty vložíme buď do formy na bagety, nebo na plech vyložený pečicím papírem, „zastříkneme“ je vodou z rozprašovače, přikryjeme igelitem a necháme cca 1 hodinu kynout.
4. Troubu nahřejeme na maximum a na spodní rošt vložíme „starý“ plech.
5. Nakynuté bagety nařízneme ostrým nožem, nebo nařezávkem a znovu „zastříkneme“ vodou z rozprašovače. Vložíme opatrně do rozpálené trouby a do „starého“ plechu na spodním roštu vlijeme cca 0,5 litru horké vody. POZOR na vzniklou páru! Troubu rychle zavřeme, aby nám pára neunikla.
6. V zapárené a na maximum rozehřáté troubě pečeme 10 minut. Pak troubu vyvětráme, bagety znovu „zastříkneme“ vodou z rozprašovače, vyndáme „starý“ plech a teplotu snížíme na 200° C. Takto bez záparu a při teplotě 200° C dopékáme do zlatova cca 30 minut.
7. Doba pečení je pouze informační, je třeba postupovat dle zkušeností s vlastní troubou. Že jsou bagety hotové, poznáme poklepem na spodní stranu. Pokud zní dutě, jsou upečené.
8. Upečené bagety přendáme na mřížku, kde je necháme úplně vychladnout.



Foto: Štěpán Hartová

SVATOMARTINSKÉ OŘECHOVÉ ROHLÍČKY (BEZ DROŽDÍ)

Autor: Stáňa Hartová

✔ Bez lepku ✔ Bez sóji ✔ Bez vajec

Svatomartinské rohlíčky se pečou, jak jinak, v období svátku sv. Martina. Nazývají se také martiny, roháče, rohy, zahýbáky, vandrovnice a také martinské podkovy. Do podkovy se tvarovaly údajně podle podkovy koně, na kterém přijel sv. Martin. Plnily se povidly, mákem, perníkem, ořechy a také mrkví. Podle českých obrozeneckých historiků měly tvarem připomínat růžky Baccha, boha vína a opilství, do jehož svátku položila církev i svátek sv. Martina a pekaři tak začali péct pečivo podobné těmto růžkům. Při náboženských svátcích ostatně bylo běžné bohům obětovat pečivo, které znázorňovalo je samotné nebo některý z jejich atributů. Podle dalšího zdroje měly martinské rohlíčky připomínat starověký rok k pití, který byl z býka obětovaného sv. Martinu, křesťanskému patronu pastýřů a stád.

Ingredience

- 300 g Bezlepkové směsi na kynutá těsta DONUTS & CROISSANTS (tzv. ZELENÁ)
- 7 g prášku do pečiva
- špetku soli
- 100 g cukru moučka
- 1 žloutek
- 1 lžící oleje
- 250 g měkkého tučného tvarohu (ve vaničce)
- 1 celé vejce na potřeni:
- moučkový cukr na posypání

na ořechovou náplň

- 120 g mletých vlašských ořechů
- 100 g cukru moučka
- 1 lžičku vanilkového extraktu
- 1 bílek

Z výše uvedených ingrediencí připravíme 16 kusů rohlíčků.

Pracovní postup

1. Nejprve si připravíme ořechovou náplň. V míse smícháme mleté ořechy s cukrem, vanilkovým extraktem a bílkem. Vznikne tužší a lepivá jednolitá hmota.
2. V jiné, větší míse (ideálně od robota) smícháme směs DONUTS & CROISSANTS (tzv. ZELENÁ), prášek do pečiva, špetku soli a cukr. Přidáme žloutek, olej a tvaroh a hněteme do hladka cca 5 minut. Vznikne nám těsto, které vůbec nelepi.
3. Těsto vyklopíme na vál a rozdělíme na poloviny. Z každé poloviny vyválíme kruh, který rádýlkem rozdělíme na 8 trojúhelníků.
4. Na širší konec každého trojúhelníku klademe kávovou lžičkou ořechovou náplň, lehce zahneme rohy směrem dovnitř, aby nám náplň nevytekla při pečení, a smotáme k užšímu konci jako rohlíček. Můžeme lehce zahnout do „podkovy“. Hotové rohlíčky klademe na plech vyložený pečicím papírem.
5. Troubu rozpálíme na 200° C.
6. Před pečením potřeme všechny rohlíčky rozšlehaným vajíčkem a vložíme do rozpálené trouby.
7. Pečeme 20 až 25 minut do zlatova. Ještě teplé posypeme moučkovým cukrem.
8. Doba pečení je pouze informativní, je třeba postupovat dle zkušeností s vlastní troubou.



PERNÍKOVÝ KYNUTÝ KNEDLÍK

Autor: Stáňa Hartová

✔ Bez lepku ✔ Bez sóji ✔ Bez vajec

Perníkový kynutý knedlík okouzlí nejen nápaditým vzhledem, ale i chutí. K pokrmům ze zvěřiny, např. ke kanci se šípkovou omáčkou, je nepřekonatelný. A pokud milujete sladké ovocné kynuté knedlíky, použijte toto těsto na ty švestkové!

Ingredience

- 300 g Bezlepkové směsi pro přípravu kynutého těsta DONUTS & CROISSANTS (tzv. ZELENÁ)
- 250 ml vlažné vody (50 ml na kvásek, 200 ml do těsta)
- 15 g čerstvého droždí
- 1 lžičku krystalového cukru
- 1 lžičku soli
- 1 lžíci oleje
- 1 vejce
- 1 lžičku Perníkového koření Adveni

Z výše uvedených ingrediencí připravíme 1 velký knedlík.

Pracovní postup

1. Do skleničky nalijeme 50 ml vlažné vody, přidáme cukr, rozdrobíme droždí a rozmícháme. Na teplém místě necháme cca 10 minut vzejít kvásek.
2. Do velké mísy dáme směs DONUTS & CROISSANTS (tzv. ZELENÉ), vzešlý kvásek, 200 ml vlažné vody, sůl a vejce. Začneme hníst a jako poslední přidáme olej. Hnětíme do hladka cca 5 minut.
3. Z těsta odebereme jednu polovinu a přendáme ji na lehce pomoučený vál. Do druhé poloviny těsta přidáme perníkové koření a krátce zpracujeme.
4. Každou část těsta zvlášť na lehce pomoučeném vále zpracujeme tzv. překládáním. Těsto ohneme od okraje ke středu, otočíme o 90 stupňů, znovu přeložíme od okraje ke středu, otočíme o 90 stupňů. Tento postup několikrát zopakujeme.
5. Z každé části těsta vyválíme válečkem obdélníkovou placku o tloušťce cca 0,5 cm. Obě placky položíme na sebe a srolujeme do rolády. Konce zmáčkne k sobě a ještě několikrát poválíme na vále, aby se spoj hezky uzavřel.
6. Přikryjeme utěrkou a necháme kynout cca 30 až 35 minut.
7. Nakynutý knedlík vaříme v páře cca 30 minut. Ideální je využít pro vaření parní hrnec.



Foto: Steňa Hárková

KATEŘINA HÁJKOVÁ

Kateřina ráda peče ze směsí Adveni a její recepty jsou vynikající. Pokud jste již vyzkoušeli Katčiny kremrole (zde na str. 48), jistě jste zvědaví na další její práci.



KOLÁČKY ROZPLÝVAJÍCÍ SE NA JAZYKU (BEZ KYNUTÍ)

Autor: Kateřina Hájková

✔ **Bez lepku** ✔ **Bez sóji**

Tyto koláčky nezůstanou danému názvu nic dlužny. Skutečně se doslova rozplývají na jazyku, jsou lahodné. I když těsto obsahuje droždí, nenecháváme ho kynout, zpracováváme ho ihned. S těstem se velmi dobře pracuje. Koláčky neztvrdnou, díky smetaně a máslu jsou krásně vláčné i druhý den. Ale to je velmi těžké si ověřit, protože většinou do druhého dne nevydrží, sní se „na posezení“.

Ingredience

- 200 g Bezlepkové směsi pro přípravu kynutého těsta DONUTS & CROISSANTS (tzv. ZELENÁ)
špetku soli
trochu citronové kůry
- 3 lžičky cukru
- 15 g čerstvého droždí
- 1 žloutek
- 60 ml smetany (33%)
- 125 g povoleného másla
- 1 vejce na potřeni:
moučkový cukr na posypání

na náplň:

tvaroh/mák/ořechy

Z výše uvedených ingrediencí upečeme
1 plech koláčků.

Pracovní postup

1. Smícháme směs DONUTS & CROISSANTS (tzv. ZELENÁ), sůl, citronovou kůru, cukr a droždí. Přidáme žloutek, smetanu a máslo pokojové teploty. Vypracujeme těsto.
2. Těsto nenecháme kynout. Ihned ho dáme na vál, pomoučíme a vyválíme. Rádýlkem nebo vykrajovátkem si připravíme menší čtverečky. Na čtverečky klademe oblíbenou náplň, pak je „svážeme do uzlíků“. „Uzlíky“ klademe na plech vyložený pečicím papírem a potřeme je rozšlehaným vejcem.
3. Troubu rozehřejeme na 200 °C, na spodní rošt dáme plech s cca půllitrem vody.
4. V rozehřáté a zapárené troubě pečeme 7 minut, zvolíme program horkovzduch. Pak vyndáme plech ze spodního roštu, vyvětráme páru, teplotu stáhneme na 180 °C a pečeme ještě cca 15 minut.
5. Teplé koláčky posypeme moučkovým cukrem.





NOVÉ RECEPTY 2023

V úvodu aktualizace Modré kuchařky v roce 2023 se Vás ptáme, zda víte, jaký je nejznámější bezlepkový chléb v České republice. U odpovědi málokdo zaváhá. (Pokud přece, rychle nalistujte str. 176 Modré kuchařky 23‘.)

Jestlipak ale víte, jaké jméno nesou bezlepkové rohlíky, které se na FB staly hitem snad přes noc? Jsou to Nadrchalky podle autorky receptu paní Pavly Nadrchalové. Receptů na dobré rohlíky je dnes už celá řada (např. zde na str. 8), ale Nadrchalky mají jakési kouzlo. Totiž každého, kdo je upeče, dělají šťastným! Radost z nich sdílejí lidé na FB o 106 a Vy se k nim nyní můžete přidat. Paní Pavla nám připravila i názorný foto-postup. Najdete ho zde na str. 176.

Také recept na kynuté knedlíky je z dílny paní Pavly. I ten je kouzelný. Knedlíky se podle něj povedou všem. Pokud váháte, nalistujte str. 178.

Běžný chléb typu Šumava je doménou naší Modré směsi (BREADS & BAGUETTES). Pokud toužíte po „bílém“ chlebu, přichází na řadu Zelená směs (DONUTS & CROISSANTS). Tmavého „Jurečka“ jsme připravili v Modré kuchařce 23‘, nyní ho můžete vyzkoušet i ve světlé verzi zde na str. 180.



Foto: Pavlína Nadrchalová



ROHLÍKY NADRCHALKY

Autor: Pavlína Nadrchalová

✔ Bez lepku ✔ Bez sóji ✔ Bez mléka ✔ Bez vajec

Bezlepkové rohlíky Nadrchalky se na FB staly hitem snad přes noc. Receptů na dobré rohlíky je dnes už celá řada (např. zde na str. 8), ale Nadrchalky mají jakési kouzlo. Totiž každého, kdo je upeče, dělají šťastným! Přesvědčte se.

Ingredience

- 400 g Bezlepkové směsi pro přípravu kynutého těsta DONUTS & CROISSANTS (tzv. ZELENÁ)
- 430 ml vody
- 20 g čerstvého droždí
- 1 lžičku cukru
- 1 lžičku soli
- 3 lžíce oleje
- olej na potřetí rohlíků

Z výše uvedených ingrediencí upečeme 10 rohlíků.

Návod k přípravě

1. Do mísy kuchyňského robotu nasypeme směs DONUTS & CROISSANTS (tzv. ZELENÁ), uprostřed uděláme důlek, do kterého rozdrobíme droždí. Droždí pocukujeme, zalijeme 30 ml vody a necháme vzejít kvásek (tzn., že počkáme, až udělá „čepiči“).
2. Pak přidáme olej, sůl a zbytek vody (tj. 400 ml). Pomocí hnětacích háků necháme zpracovávat 10–15 minut. V míse pak ještě těsto prohněteme ručně varečkou.
3. Vzniklé těsto zakryjeme potravinářskou fólií, aby neoschlo, a necháme na teplém místě (např. na topení) kynout cca 45 minut. Těsto viditelně znásobí svůj objem (*foto 1 a foto 2*). Konzistenci těsta je možné shlédnout na videu.
4. Vykynuté těsto vyklopíme na lehce pomoučený vál (*foto 3 a foto 4*) a několikrát ho tak zvané popřekládáme.
5. Těsto si rozdělíme na 10 stejných kousků (*foto 5*). Každý kousek opět zpracujeme překládáním a vytvoříme kuličky.
6. Jednotlivé kuličky rozválíme do tvaru trojúhelníku (*foto 6 a foto 7*), základnou směrem k nám a cíp spíše vyšší, tzn. nebudeme dělat široké trojúhelníky. Těsto zarolujeme směrem od základny k cípu (*foto 8*). Vytvořené rohlíky můžeme ještě trochu poválet tam a zpět (*foto 9*).
7. Rohlíky naskládáme na plech cípem dolů. Takto necháme na teplém místě kynout cca 15 minut (*foto 10*).
8. Mezitím si vyhřejeme troubu na 200 °C a na její dno dáme kastrůlek s vodou, ten v troubě ponecháme po celou dobu pečení (*foto 11 a foto 12*).
9. Vykynuté rohlíky potřeme olejem a vložíme do trouby. Zvolíme program horní-dolní ohřev a při teplotě 200 °C pečeme do zlatova (cca 30 min).



Konzistenci těsta
je možné shlédnout
na videu.



PŘÍLOHOVÉ KNEDLÍKY PODLE PAVLY NADRCHALOVÉ

Autor: Pavlína Nadrchalová

✔ Bez lepku ✔ Bez sóji ✔ Bez mléka

Paní Pavla Nadrchalová proslula svým receptem na rohlíky (zde na str. 176). Její recept na knedlíky sice ještě nedosáhl takového věhlasu, ale možná to nebude dlouho trvat. Při přípravě knedlíků, budete muset mírně podsypávat moukou, těsto je řidší, ale to je v pořádku. Výsledkem bude krásný nadýchaný knedlík.

Ingredience

200 g Bezlepkové směsi pro přípravu kynutého těsta DONUTS & CROISSANTS (tzv. ZELENÁ)
230 ml vody
10 g čerstvého droždí
1 lžičku cukru
½ lžičky soli
1 vejce
1 lžíci oleje

Z výše uvedeného množství připravíme 1 knedlík.

Návod k přípravě

1. Do mísy robotu nasypeme směs DONUTS & CROISSANTS (tzv. ZELENÁ), uprostřed uděláme důlek, do kterého rozdrobíme droždí. Droždí pocukrujeme, zalijeme 30 ml vody a necháme vzejít kvásek (tzn., že počkáme, až udělá „čepici“).
2. Pak přidáme vejce, olej, sůl a zbytek vody (tj. 200 ml). Pomocí hnětacích háků necháme zpracovávat 10–15 minut. V míse pak ještě těsto prohněteme ručně vařečkou.
3. Vzniklé těsto vyklopíme na pomoučněný váh a vytvarujeme knedlík. Těsto je řidší, budeme muset mírně podsypávat moukou, ale to je v pořádku.
4. Knedlík necháme kynout 20-30 minut, viditelně zvětší svůj objem.
5. Nakynutý knedlík vaříme v páře cca 20 minut.
6. Jakmile knedlík vyndáme z páry, potřeme ho tukem, neokorá.



Foto: Pavlína Nadrchalová

SVĚTLÝ CHLĚB JUREČEK ZE ZELENÉ ADVENI

Autor: Lenka Jurečková

✔ Bez lepku ✔ Bez sóji ✔ Bez mléka ✔ Bez vajec

Nejnámější bezlepkový chléb v České republice a možná, že na Slovensku tiež ☺ má své jméno – Jureček. Podle návodu Lenky Jurečkové ho pečou tisíce lidí a takto ho láskyplně nazývají. Jureček (a jiný bezlepek) má dokonce svou FB skupinu. Tak dnešnímu dni čítá přes 20 tisíc fanoušků a jejich počet neustále roste. Běžný chléb typu Šumava je doménou naší Modré směsi (BREADS & BAGUETTES). Pokud toužíte po „bílém“ chlebu, přichází na řadu Zelená směs (DONUTS & CROISSANTS). Tmavého „Jurečka“ jsme připravili v Modré kuchařce 23, nyní ho můžete vyzkoušet i ve světlé verzi.

Ingredience:

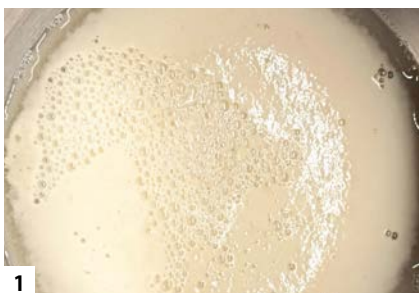
- 450 g Bezlepkové směsi pro přípravu kynutého těsta DONUTS & CROISSANTS (tzv. ZELENÁ)
- 50 g širokové mouky (nebo pohankové či teffové)
- 35 g ZLATĚHO lněného semínka
- 400 g horké vody
- 15 g čerstvého droždí (nebo 5 g sušeného droždí Adveni či jiné značky)
- 1 lžička cukru krystal
- 200 g teplé vody
- 12 g soli
- 5 g drceného kmínu (nebo chlebového koření Adveni či jiné značky)
- 1 lžička oleje

Návod k přípravě

1. Nejdříve si připravíme lněná semínka. Použijte lněná semínka ZLATÁ, nikoliv hnědá. (Dle mnoha zkušeností zlatá lněná semínka vytvářejí kýženou slizovitou konzistenci lépe než lněná semínka hnědá. Cenový rozdíl mezi nimi je minimální.)
2. Pomeleme je na jemno. (Na mletí můžeme použít Nutribullet, ale zcela postačí i elektrický kafemlýnek.)
3. Najemno pomletá lněná semínka zalijeme 400 g horké vody a zamícháme. Necháme namočené alespoň 20 minut. Vznikne tekutina mírně „slizovitě“ konzistence. Takto připravená semínka necháme vychladnout.

Nyní si připravíme kvásek.

1. Do skleničky nalijeme 200 g teplé vody, přidáme 1 lžičku cukru krystal, rozdrobíme 15 g mokrého droždí (nebo 5 g sušeného droždí Adveni) a rozmícháme.
2. Na teplém místě necháme cca 10 minut vzejít kvásek. Že je kvásek vzejitý, poznáme podle toho, že má „čepičku“ z pěny, nebo alespoň bublá (foto 1).
3. V míse smícháme směs DONUTS & CROISSANTS (tzv. ZELENÁ), širokovou mouku (nebo pohankovou, či teffovou), sůl a drcený kmín (nebo chlebové koření).
4. Přidáme vychladlou tekutinu s lněnými semínky, kvásek z droždí a olej.
5. Důkladně prohněteme, ideálně hněteme robotem nebo ručním hnětačem minimálně po dobu 5 minut. Použijeme hnětací hák/háky, zvolíme střední rychlost otáček.
6. Těsto necháme kynout na teplém místě v míse, kterou přikryjeme igelitem, po dobu cca 40 minut. Těsto musí viditelně zvětšit objem, pod lehkým tlakem prstu pružit (foto 2).
7. V zimě, nebo v kuchyni, kde je nižší teplota, může vykynutí trvat i hodinu. Příjemné teplo pro kynutí můžeme zajistit například v troubě, kde necháme pouze zapnuté světlo.
8. Vykynuté těsto vyklopíme na lehce pomoučený váleček a pomocí stěrky zpracujeme tzv. překládáním. Těsto ohneme od okraje ke středu, otočíme o 90 stupňů, znovu přeložíme od okraje ke středu, otočíme o 90 stupňů. Tento postup několikrát opakujeme.
9. Nakonec těsto zpracujeme do bochánku, který vložíme „hezkou stranou“ do připravené, škrobem vysypané ošatky***. Ošatku přikryjeme igelitem a těsto v ní necháme znovu kynout cca 15 minut. (Pokud nemáme ošatku, můžeme použít mísu vyloženou pečicím papírem, nebo třeba cedník vystlaný pomoučenou utěrkou (foto 3).
10. Mezitím troubu rozehřejeme na maximum, zvolíme program horní-dolní pečení, na spodní rošt položíme „starý“ plech a zároveň do trouby vložíme plech, na kterém budeme chléb péct (i tento plech, na který chleba posleze položíme, musí být rozpálený).
11. Nakynutý bochník vyklopíme na pečicí papír, pod kterým máme sázečí prkénko. Bochník zlehka ometeme od přebytečného škrobu a uděláme do něj zářez/y ostrým nožem.
12. Bochník „zastříkneme“ vodou z rozprašovače, vložíme opatrně do rozpálené trouby na rozpálený plech a do „starého“ plechu na spodním roštu vlijeme cca 1 litr



1



2



3



horké vody. (POZOR na horkou páru, která vznikne, “udeří” vás do tváře.) Troubu rychle zavřeme, aby nám vzniklá pára neunikla.

13. Takto na maximální teplotu v zapárené troubě pečeme bochník 15 minut. (Pokud máte parní troubu, postupujte, jak jste zvyklí.)

14. Po 15 minutách troubu otevřeme a vyvětráme, chléb znovu “zastříkneme” vodou z rozprašovače, vyndáme “starý” plech a snížíme teplotu na 200 °C. Pečeme ještě 45 minut. (Doba pečení je informační, je třeba se řídit zkušenostmi s vlastní troubou. Že je chléb hotový, poznáme poklepem na spodní stranu bochníku. Pokud zní dutě, je upečený.)

15. Upečený chléb necháme vychladnout na mřížce.

Shrnutí základních doporučených časů:

Příprava lněných semínek cca 30 min.

Příprava kvásku cca 15 min.

Hnětení těsta do hladka cca 5 min.

První kynutí cca 40 min.

Druhé kynutí cca 15 min.

Pečení celkem 1 hodinu.

Shrnutí pečení:

1. na 250 °C s párou – 15 min.

2. na 200 °C bez páry – 45 min.



Adveni[®]
plodiny třetího tisíciletí

E-shop: www.bezlepkova.com
Recepty: www.receptyadveni.cz
O „našich plodinách“: www.adveni.eu
[f bezlepkova.com](https://www.facebook.com/bezlepkova.com)