



Bezlepková Velká noc

*Tri kompletné menu
na Váš sviatočný stôl bez lepku*

Žijeme bez lepku



Založené / Since 1991





Menu 1

*Silný vývar z pečeného hovädzieho
s bezlepkovými rezancami*



*Pečené pstruhy
s chrumkavými zemiakovými plackami bez lepku*



Bezlepkové lievance s medovým maslom



Silný vývar z pečeného hovädzieho s bezlepkovými rezancami



Potrebuje:

1 kg hovädzieho na vývar (ideálne rebro z mladého býka, roštenku, atď.),

4 špikové kosti, 5 mrkiev, 3 petržleny s vňaťou,

1 kaleráb, kúsok zeleru,

1 cibuľa, 3-4 strúčiky cesnaku,

1 zelená paprika (nemusí byť),

sol', 5-6 guličiek čierneho celého korenia,

$\frac{1}{4}$ ČL mletej kurkumy,

$\frac{1}{4}$ ČL kari korenia,

2 balenia *Procel Rezance bezgluténové*



Postup:

Mäso umyjeme a spolu so špikovými kosťami rozložíme na stredne veľký plech. Zeleninu očistíme, umyjeme a na plech s mäsom pridáme na polovicu prekrojenú cibuľu aj so spodnou vrstvou šupky, cesnak tiež so šupkou, dve mrkvy a dva petržleny opäť prekrojené na polovice. Osolíme, podlejeme troškou vody a dáme piecť do rúry vyhriatej na 220-230 °C. Pečieme približne 30 minút. Po 10 minútach pečenia tri špiky vyťahujeme a necháme dopiecť iba jeden.

Upečené mäso, zeleninu a všetky štyri špikové kosti preložíme z plechu do hrnca (ostatnú zeleninu budeme pridávať až na záver varenia). Zalejeme asi 6 litrami vody a prilejeme aj výpek z plechu. Pridáme celé čierne korenie, kurkumu, kari a jemne dosolíme.

Je dôležité, aby nám polievka nezovrela, lebo by sa zakalila. Privedieme ju tesne pod bod varu a necháme na malom ohni potom variť asi 6 hodín. Ak z vývaru ubudne priveľa tekutiny, môžeme prípadne doliať trochu zovretej vody. Na posledných 30-40 minút varenia pridáme všetku zvyšnú očistenú zeleninu aj s petržlenovou vňaťou.

Bezlepkové rezance si uvaríme podľa návodu na obale. Mäso z pripraveného vývaru natrháme na menšie kúsky a pridáme do každej porcie.

Pečené pstruhy s chrumkavými zemiakovými plackami bez lepku



Potrebujeme:

- 4 stredne veľké celé vypitvané pstruhy,
- olivový olej,, hrubozrnná soľ,
- 8 vetvičiek rozmarínu,, hrst hladkolistej petržlenovej vňate,
- 8 menších strúčikov cesnaku, 2 citróny
- Na placky:** 1 kg malých zemiakov,
- koreníe na pečené zemiaky, soľ,
- olivový olej, postrúhaný syr typu eidam ,
- Novalim Strúhanka bezgluténová**
- Na oblohu:** listový šalát, olivový olej,
- soľ, sušené oregano

Postup:

Zemiaky umyjeme a uvaríme v šupke do mäkka. Scedíme a necháme mierne vychladnúť. Na veľký plech vystlaný papierom na pečenie poukladáme celé zemiaky vo vzdialenosti asi 8-10 cm. Každý samostatne rozpučíme vidličkou alebo pretlačadlom na placku hrubú asi 1 cm. Jemne osolíme, posypeme korením na pečené zemiaky a postrúhaným syrom a pokvapkáme olivovým olejom. Nakoniec posypeme ešte strúhankou, aby sa zemiaky zapiekli do chrumkava. Vložíme do rúry, ktorú sme si vopred vyhriali na 200 °C a pečieme do zlatohneda približne 25 minút, kým sa syr neroztopí a nezapečie. Po dopečení vyberieme z rúry a prikryjeme alobalom lesklou stranou dovnútra. Takto nám vydržia teplé.

Pstruhov poumýjame a osušíme papierovým obrúskom. Zvnútra aj zvonka poriadne osolíme hrubozrnnou soľou. Do každého vložíme dve vetvičky rozmarínu, trocha petržlenovej vňate, 1-2 ošúpané strúčiky cesnaku, kúsok citróna a dobre pokvapkáme olivovým olejom. Všetky pstruhy uložíme na hlbší plech alebo zapekaciu misu s papierom na pečenie tak, aby vždy bola hlava jedného pstruha pri chvoste druhého. Rúru si vyhrejeme na 180 °C. Pstruhy pečieme najprv prikryté alobalom lesklou stranou dovnútra približne 25 minút. Potom alobal odstránime, zvýšime teplotu na 200-220 °C, a ak sa dá, prepneme rúru na grilovací režim. Dopečieme ich z každej strany ešte asi 10 minút. Čas pečenia veľmi závisí od typu rúry. Pstruhy sú hotové, keď je koža zvonka chrumkavá, ale zvnútra je mäsko šťavnaté.

Podávame s miešaným listovým šalátom ochuteným olivovým olejom, soľou a posypaným sušeným oreganom.

Bezlepkové lievance s medovým maslom



Potrebyjeme:

- 1 balenie *Novalim Lievance bezgluténové v prášku*,
- $\frac{1}{4}$ kocky čerstvého droždia (10 g),
- kokosový alebo rastlinný olej na opekanie,
- 100 g masla,
- 2 PL medu,
- $\frac{1}{4}$ ČL mletej škorice,
- drobné ovocie na podávanie
(jahody, maliny, čučoriedky, černice...)



Postup:

Do väčšej misky nasypeme zmes na bezlepkové lievance. Pridáme množstvo vody podľa návodu na obale a dobre vymiešame metličkou alebo ručným mixérom. Vznikne nám redšie cesto, do ktorého teraz rozmrvíme droždie a opäť premiešame. Prikryjeme utierkou a necháme kysnúť ideálne na teplom mieste 30-40 minút.

Parvicu na lievance vymastíme trochou oleja, ktorý necháme rozpáliť. Potom stiahneme teplotu a na miernom ohni opekáme lievance dozlatista z každej strany.

Maslo roztopíme (môžeme aj v mikrovlnnej rúre) tak, aby malo len miernu teplotu - nesmie sa variť. Pridáme med a mletú škoricu a miešame, kým sa suroviny dobre prepoja. Teplé lievance polejeme medovým maslom a ozdobíme drobným ovocím.



Menu 2


*Špenátovo - lososová roláda
bez lepku*



*Pečená kačka s bezlepkovými lokšami
a chrumkavou kapustou*



*Velkonoční veniec
z kysnutého cesta bez lepku
s tromi plnkami*



Špenátovo - lososová roláda bez lepku



Potrebujeme:

- 450 g drveného mrazeného špenátu,
- 200 g údeného lososa,
- 1 PL **Promix UNI** + na posypanie papiera na pečenie,
- 4 vajcia, 200 g syra typu Philadelphia,
- citrónová šťava, 1 PL masla,
- čerstvý nasekaný kôpor,
- soľ, čerstvo pomleté čierne korenie,
- trocha muškátového orieška

Postup:

Nerozmrazený špenát vložíme do vhodného hrnca, podlejeme troškou vody (aby zo začiatku neprihárал) a necháme ho roztopiť na pyrė, až kým sa z neho neodparí všetka voda. Potom vmiešame maslo, nastrúhame trocha muškátového orecha, osolíme a okoreníme. Odstavíme zo sporáka a zapracujeme do zmesi všetky žltka, ktoré sme si oddelili od bielkov. Necháme vychladnúť na izbovú teplotu, a potom jemne gumenou varechou vmiešame postupne sneh z bielkov. Nakoniec pridáme preosiatu múku a veľmi opatrne, ale dôkladne zapracujeme do cesta.

Cesto rovnomerne vylejeme na veľký plech vystlaný papierom na pečenie, ktorý sme posypali aj trochou múky. Uhladíme do pekného obdĺžnikového tvaru na hrúbku asi 1 cm. Dáme do rúry, ktorú sme si vyhriali na 200 °C. Pečieme približne 15 minút.

Cesto po upečení necháme úplne vychladnúť (tým, že je tenké, netrvá to dlho) a potom ho celé prekryjeme alobalom. Jemne pretočíme tak, aby alobal ostal na spodu pod cestom a papier na pečenie zvrchu opatrne oddelíme od cesta. Teraz vidíme pomúčenú stranu cesta. Tá krajšia zelená teda bude v konečnom dôsledku zvrchu rolády. Nanesieme syr, na ktorý poukladáme kúsky údeného lososa. Poriadne pokvapkáme citrónovou šťavou po celom povrchu a posypeme nasekaným čerstvým kôprom.

Zrolujeme, pevne zabalíme alobalom v dvoch vrstvách, na krajoch alobal zatočíme akoby sme balili cukrík a uložíme do chladničky aspoň na dve hodiny, ideálne však cez noc. Po odležaní v chlade môžeme nakrájanú roládu ihneď servírovať.

Pečená kačka s bezlepkovými lokšami a chrumkavou kapustou



Potrebujeme:

- 2 balenia *Novalim Lokše bezgluténové v prášku*,
- trochu Promix UNI na poprášenie dosky,
- 1 kačica, soľ,
- 1 pohár červenej nakladanej kapusty (alebo 1 menšia čerstvá),
- 1 cibuľa, rastlinný olej,
- 1 PL kryštálového cukru,
- čerstvo pomleté čierne korenie,
- rasca mletá (nemusí byť)



Postup:

Deň vopred kačku rozbalíme zo sáčku, vyberieme drobký (ak ich obsahuje) - necháme si len pečienku - ostatné sa dá použiť napr. do polievky. Umyjeme ju, osušíme a poriadne zvnútra aj zvonka osolíme. Netreba soľou šetriť. Necháme ju takto nasolenú odokrytú na pekáči pri izbovej teplote až do rána.

Na druhý deň vložíme do vnútra kačky pečienku a kačicu podlejeme v hlbšom pekáči trochou vody. Poprepichujeme ju vidličkou na rôznych miestach, aby počas pečenia vytekala z nej masť von. Prikryjeme buď vrchnákom od pekáča alebo alobalom lesklou stranou dnu a dáme piecť do vyhriatej rúry. Najprv pečieme na 190 °C približne 75 minút. Potom odokryjeme, a prebytočnú masť odoberieme do hrnčeka. Pečieme ďalej stále prsiami nahor ešte 45 minút. Na záver kačku otočíme na druhú stranu prsiami smerom nadol a pečieme ešte 30 minút dozlatista.

Lokše si pripravíme podľa návodu na obale. Z dvoch balení nám vyjde asi 20 lokší.

Na prípravu kapusty si v hlbšom hrnci so širokým dnom rozpálime olej, na ktorom orestujeme nadrobno nakrájanú cibuľu. Pridáme cukor a necháme skaramelizovať. Keď je cukor roztopený dohneda, vložíme do hrnca kapustu. Osolíme, okoreníme (ak máme čerstvú nakrájanú kapustu, pridáme aj ¼ ČL rasce). Prikrytú dusíme na slabšej teplote cca 10-15 minút do chrumkava.

Velkonočný veniec z kysnutého cesta bez lepku s tromi plnkami



Potrebuje:

- 500 g **Promix Alfa** + na pomúčenie dosky,
25 g guarovej gumy (múky), 380 ml teplého mlieka,
3 ½ PL kryštálového cukru, ½ ČL soli,
2 vajcia, 1 ČL vanilkovej pasty, ¼ kocky čerstvého droždia,
35 g zmäknutého tuku na pečenie alebo masla
- Na plnky:** 250 g hrudkovitého tvarohu,
1 PL práškoveho cukru, 1 balenie mletého maku s cukrom,
cca 100 ml mlieka, 1 PL slivkového lekváru,
citrónová kôra, 2 balíčky škoricového cukru,
1 PL mletej škorice, 30 g masla,
3 balíčky vanilkového cukru
- Na dokončenie:** 1 vajce na potretie,
mandľové lupienky na posypanie



Postup:

Do misky nalejeme 100 ml mlieka, rozmrvieme doň drožie, pridáme 1 PL kryštálového cukru a metličkou premiešame. Necháme postáť na teplom mieste 15 minút, kým nevznikne kvások. Do veľkej misy dáme všetky prísady na cesto (množstvo mlieka a cukru použitých na kvások odrátame) a hnetáčom miesime asi 15 minút. Povrch posypeme múkou a prikryté čistou utierkou necháme kysnúť na teplom mieste hodinu. Cesto zdvojnásobí objem.

Vykysnuté cesto ručne premiesime na pomúčenej doske a rozdelíme na tri rovnaké časti, ktoré vyvalkáme na obdĺžniky s rozmermi asi 25x60 cm. Na každý plát cesta nanesieme jeden druh plnky. Na škoricovú plnku najprv plát potrieme roztopeným maslom, potom posypeme škoricovým cukrom a nakoniec mletou škoricom zmiešanou s 1 balením vanilkového cukru. Ďalší plát potrieme tvarohom zmiešaným s 1 PL práškoveho, 1 sáčkom vanilkového cukru a trochou citrónovej kôry. Do tretieho plátu pôjde plnka maková - zmes maku a cukru zalejeme vriacim mliekom, pridáme 1 balíček vanilkového cukru, slivkový lekvár a trochu citrónovej kôry. Dobre premiešame.

Naplnené pláty zrolujeme do rovnomerne hrubých a rovnako dlhých valcov. Zapletáme ich do vrkoča okolo zaváracieho pohára na plechu vystlanom papierom na pečenie. Oba kraje spojíme do kruhu a pritlačíme.

Veniec necháme ešte podkysnúť 15 minút. Potrieme rozšľahaným vajčekom a bohato posypeme mandľovými lupienkami. Pečieme vo vyhriatej rúre najprv 10 minút na 180 °C, potom dopekáme 25-30 minút na 160 °C. Počas pečenia aspoň 2-3 razy popľkame vodou, po vybratí z rúry ešte opäť jedenkrát. Necháme vychladnúť a nakrájame. Nezjedené kúsky môžeme zamraziť.





Menu 3

*Jarná zeleninová polievka
s bezlepkovými haluškami*



*Hovädzia roštenka na víne s hubami
a bezlepkovou parenou knedľou*



Mandľovo - citrónová torta bez lepku



Jarná zeleninová polievka s bezlepkovými haluškami



Potrebuje:

5 mrkiev, 2 petržleny, 1 kaleráb,
kúsok zeleru, 1 menšia cibuľa,
hrnček čerstvého alebo mrazeného hrášku,
rastlinný olej, petržlenová vňať,
5 guličiek celého čierneho korenia, soľ
zeleninový kockový alebo gélový bujón (nemusí byť)

Na halušky:

1 balenie **Novalim Halušky bezgluténové**,
2 vajcia, 2 PL rastlinného oleja,
hrst nasekanej hladkolistej petržlenovej vňate,
450-500 ml vody



Postup:

Zeleninu očistíme. Cibuľu nakrájame nadrobno, mrkvu, petržlen a kaleráb na menšie kolieska alebo kúsky. Zeler necháme v celku.

Na rozpálenom oleji si orestujeme cibuľu, pridáme najprv koreňovú zeleninu a aspoň 2-3 minútky za stáleho miešania restujeme. Potom pridáme hrášok a opäť premiešame. Zalejeme studenou vodou tak, aby bola zelenina zakrytá a plávala vo vode. Pridáme korenie, osolíme a na zvýraznenie chuti môžeme použiť aj pol kocky bujónu. Privedieme k varu, potom stiahneme na miernu teplotu a varíme odokryté asi 25 minút, kým všetka zelenina nezmäkne. Päť minút pred koncom varenia pridáme do polievky petržlenovú vňať.

Medzitým si pripravíme halušky. Do väčšej misy vsypeme zmes na halušky, pridáme vajcia, vodu a olej. Vareškou vymiešame na hladké cesto (ak sa nám zdá príliš husté, môžeme pridať ešte trochu vody). Nakoniec primiešame aj petržlenovú vňať. Necháme chvíľku postáť a potom opäť mixérom s hnetáčom premiesime.

Z cesta odoberáme lyžičkou halušky a hádzeme ich do vriacej osolenej vody. Varíme ich ešte asi 2 minúty odkedy vyplávajú na povrch. Halušky je lepšie pripraviť si zvlášť a nehádzať ich priamo do polievky, aby z nej nenasali veľa tekutiny. Tie, ktoré nepoužijeme do polievky, môžeme odložiť do chladničky a zužitkovať neskôr ako prílohu alebo hlavné jedlo s rôznymi omáčkami.

Hovädzia roštenka na víne s hubami a bezlepkovou parenou knedľou



Potrebuje:

1 kg hovädzej roštenky, 120 g anglickej slaniny,
2 PL rastlinného oleja, sol,
čerstvo pomleté čierne korenie,
1 ČL Promix UNI + na poprášenie mäsa,
70 g studeného masla (rozdeleného na 20g + 30g + 20g),
1 väčšia cibuľa, 1 strúčik cesnaku,
25 g sušených húb (najlepšie dubákov) namočených v
studennej vode aspoň hodinu alebo aj cez noc,
500 ml hovädzieho vývaru (alebo bujónu),
120 ml červeného vína, 3 bobkové listy
4 vetvičky čerstvého tymiánu alebo ½ ČL sušeného,
1 PL worcesterskej omáčky, 250 g hnedých šampiňónov,
2 balenia **Novalim knedľa parená bezgluténová**.

Postup:

Roštenku nakrájame na plátky hrubé asi 1-1,5 cm, naklepeme na tenko, osolíme, okoreníme a jemne poprášime múkou. Na veľkej panvici rozpálime olej a opečieme na ňom na kocky nakrájanú anglickú slaninu, potom ju vyberieme dierkovanou naberačkou. Do slaninového výpeku pridáme trošku oleja, sprudka na ňom opečieme plátky roštenky z každej strany a mäso vyberieme.

Do výpeku teraz dáme 20 g masla, na ktorom opražíme nadrobno nakrájanú cibuľu. Pridáme aj nasekaný cesnak a 1 lyžičku múky a za stáleho miešania ďalej restujeme asi 2 minútky. Teraz vlejeme namočené huby aj s nálevom, vývar a víno. Premiešame. Mäso a slaninu vložíme naspäť do panvice, pridáme bobkový list, tymián a worcesterskú omáčku. Privedieme k jemnému varu, potom teplotu stiahneme a priklopíme pokrievkou tak, aby ostala malá škára voľná. Necháme dusiť do zmäknutia asi 2 hodiny.

Pol hodinu pred koncom dusenia speníme na čistej menšej panvici 30 g masla a sprudka na ňom orestujeme očistené a na väčšie kúsky nakrájané šampiňóny. Jemne ich osolíme a pridáme k mäsu. Ak sa odparí priveľa tekutiny, môžeme priliať trochu vývaru.

Hotové jedlo odstavíme zo sporáka a rozmiešame v ňom posledných na kocky nakrájaných 20 g masla. Vytiahneme bobkové listy a tymián. Podávame s bezlepkovou knedľou pripravenou v hrnci na pare.

Tip: Toto jedlo výborne chutí aj s Novalim bezgluténovou tarhoňou.

Mandľovo - citrónová torta bez lepku



Potrebujeme:

1 hrnček mandľovej múky (alebo pomletých mandlí),
½ hrnčeka **Promix PK alebo PK špeciál**,
½ hrnčeka + 1 PL krupicového cukru,
šťava a kôra z jedného veľkého citróna (alebo z 2 malých),
4 vajcia (žĺtky a bielky zvlášť),
štipka soli, ¼ ČL mletej škorice,
mandľové lupienky, plátky citróna na ozdobu,
práškový cukor na posypanie



Postup:

Žĺtky izbovej teploty vyšľaháme s ½ hrnčeka cukru do nadýchanej peny. Pridáme soľ, citrónovú šťavu a kôru a premiešame. Postupne gumenou varechou zapracujeme do zmesi mandľovú a bezlepkovú múku. Nakoniec po častiach jemne primiešame sneh, ktorý sme si vyšľahali spolu s 1 PL cukru na pevné špičky.

Tortovú formu s priemerom približne 20 cm vystelieme papierom na pečenie. Pripravené cesto do nej nalejeme, uhladíme a na husto posypeme mandľovými lupienkami. Mierne ich zatlačíme do cesta, aby sa z hotovej torty neodlupovali.

Formu vložíme do vopred vyhriatej rúry. Pečieme na 180 °C asi 30 minút. Urobíme test špajlou - ak vyjde z cesta suchá, torta je hotová. Vyberieme z rúry, necháme vychladnúť a ozdobíme prekríženými plátkami citróna. Na záver môžeme ešte jemne posypať práškovým cukrom.

TIP: Na meranie surovín sme použili originálne odmerky tzv. "CUPS". Ak ich doma nemáte, suroviny merajte v mililitroch, pričom 1 hrnček = 250 ml, ½ hrnčeka = 125 ml.