

...vaříme,
a pečeme
bez mléka,
a vajec...

TRITON



Kuchařka

n e j e n p r o

ALERGIKY

Eva a Jiří Petrákoví

Kuchařka
nejen pro
ALERGIKY

TRITON

Kuchařka n e j e n p r o **ALERGIKY**

...vaříme a pečeme bez mléka a vajec...

Eva a Jiří Petrákovi

Kuchařka nejen pro alergiky

Vyloučení odpovědnosti vydavatele

Autor i vydavatel věnovali maximální možnou pozornost tomu, aby informace zde obsažené odpovídaly aktuálnímu stavu znalostí v době přípravy díla k vydání. I když tyto informace byly pečlivě kontrolovány, nelze s naprostou jistotou zaručit jejich úplnou bezchybnost. Z těchto důvodů se vylučují jakékoli nároky na úhradu ať již přímých, či nepřímých škod.

Tato kniha ani žádná její část nesmí být kopírována, rozmnožována ani jinak šířena bez písemného souhlasu vydavatele.

Autoři:

Mgr. Jiří Petrák, Ph.D.

Ústav hematologie a krevní transfuze, Praha

Mgr. Eva Petráková

© Eva a Jiří Petrákovi, 2006

Cover © Renata Ryšlavá, 2006

© TRITON, 2006

Vydalo Nakladatelství TRITON, Vykáňská 5,
100 00 Praha 10, www.triton-books.cz

ISBN 80-7254-725-9

Předmluva

Potravinová přecitlivělost

Patologické reakce způsobené některou ze složek potravy, takzvané potravinové přecitlivělosti, představují nejen závažný klinický problém, ale také značnou komplikaci v životě jedince.

Potravinové přecitlivělosti lze rozdělit na reakce, které jsou přímo způsobené interakcí některých složek potravy s imunitním systémem (alergie), a na reakce, kterých se imunita neúčastní. Nealergický typ potravinové přecitlivělosti může mít v některých případech podobný průběh jako alergický typ potravinové reakce, a proto se takové stavy také označují jako pseudoalergie. Pseudoalergie mohou být způsobené buď požitím nízkomolekulárních chemikálií používaných v potravinářském průmyslu jako barviva, konzervační látky, ochucovadla a podobně, nebo poruchou, která způsobuje neschopnost jedince zpracovávat některé složky potravy. Glutamát sodný je příkladem nízkomolekulární potravinové přísady způsobující u některých jedinců pocit slabosti, bolest hlavy, svědění kůže a žaludeční nevolnost. Laktózová intolerance je příkladem onemocnění, které je způsobené vrozeným nebo získaným nedostatkem střevního enzymu laktázy. Nedostatek

enzymu laktázy vede k poruše štěpení mléčného cukru laktózy na menší, střevní stěnou vstřebatelné cukry. Požití mléka jedincem s laktózovou intolerancí vede k nadýmání, bolesti břicha a průjmu.

Potravinová alergie je, jak již bylo řečeno, patologická imunitní reakce na antigenní složky potravy, nejčastěji bílkoviny. Normální reakcí organismu na kontakt s potravinovým antigenem (bílkovinou) je rozvoj tzv. imunitní tolerance. Imunitní tolerance je aktivní imunitní odpověď vedoucí k tomu, že imunitní systém považuje potravinový antigen za „bezpečný“ a nedochází proto k rozvoji obranné imunitní reakce proti této složce potravy. Mechanismus, kterým lidský imunitní systém rozlišuje cizí, pro organismus „nebezpečné“ antigeny, např. antigeny patogenních bakterií a virů, od „bezpečných“ antigenů, např. běžné složky potravy, není zcela objasněn. V případě, že je mechanismus imunitní tolerance porušen, dochází k rozvoji potravinové alergie. Předpokládá se, že v rozvoji alergií hraje důležitou roli dědičnost, dosud však nebyly identifikovány geny, které by bylo možné s jistotou činit zodpovědnými za vznik potravinové alergie. Kromě genetických faktorů se při vzniku potravinových alergií významně uplatňují také faktory okolního prostředí, jako jsou například prodělané infekce,

vliv matky (věk, způsob porodu, kojení, stravovací návyky atp.), věk pacienta v době prvního kontaktu s potenciálním alergenem a mnoho dalších. Některé epidemiologické studie ukazují, že jedinci žijící v „sterilním“ prostředí moderních velkoměst jsou náchylnější k rozvoji patologické imunitní reakce na běžné antigeny okolního prostředí a dochází u nich obecně k častějšímu rozvoji alergií. Přímé spojení mezi životním stylem a potravinovou alergií však dosud není jasně potvrzeno.

Potravinové alergické reakce se objevují zpravidla náhle, v dětském věku, ale mohou se objevit i v dospělosti. Odhaduje se, že některou z forem potravinové alergie trpí 6–8 % dětí a 2–3% dospělých. Nejběžnější potravinové alergeny, zodpovědné za více než 90 % všech alergií, jsou bílkoviny kravského mléka, vajíček, burských oříšků, pšenice, soji, ryb, koryšů a ořechů. Potravinové alergie se mohou projevovat širokým spektrem klinických příznaků, od méně závažných kožních projevů až po život ohrožující šokovou reakci. Většina potravinových alergií je způsobena reakcí potravinového antigenu s protilátkou typu IgE. V současné době je nejlepším způsobem, jak pomoci jedinci se známou potravinovou alergií, dieta s vyloučením potravin, které alergii způsobují. Taková dietní úprava je snadná, jedná-li se třeba o alergii na koryše, ale eliminovat například

veškerou stravu obsahující mléčné a vaječné bílkoviny je problém téměř nadlidský. Vyrovnat se s takovým úkolem může pomoci právě cenná kniha manželů Petrákových, shrnující jejich mnohaleté zkušenosti jako rodičů dětí trpících potravinovými alergiemi.

Maximální eliminace alergenu je sice obtížná, ale pro alergika zcela zásadní. Domácí stravování je možné upravit dle potřeby, velké riziko však pro alergika představuje například veřejné stravování a potraviny neznámého či neprověřeného složení. Prudká alergická reakce na potraviny může vést až k život ohrožujícímu anafylaktickému šoku. Jedinci, kteří trpí vážnými potravinovými alergiemi, by měli být vždy připraveni na náhodné požití alergenu a nosit stále při sobě injekční aplikátor s epinefrinem (např. EpiPen®). Toto zařízení podobné plnicímu peru umožňuje snadnou aplikaci epinefrinu do svalů a tím rychle potlačit případný život ohrožující anafylaktický šok.

MUDr. Jan Živný, Ph.D.

Ústav patologické fyziologie 1. LF UK, Praha

Úvod

Všechno to začalo, když byl Mariánce necelý rok. Škrabání, ekzém, zvracení, průjmy... Po sérii vyšetření jsme se dozvěděli, že je naše dcera alergická na vejce, mléko a mléčné výrobky a některé další základní potraviny. Začali jsme samozřejmě řešit, jak tyto alergeny z jídelníčku účinně eliminovat, ale udržet přitom relativně pestrý jídelníček, který by obsahoval všechny vitaminy a minerální prvky nezbytné pro růst a vývoj dítěte. Teprve tehdy jsme si začali uvědomovat, jak důležitou součástí naší diety jsou vajíčka, mléko a mléčné výrobky a jak je nsnadné se bez nich obejít. Psal se rok 1995 a na českém trhu neexistovala žádná kuchařská kniha, která by nám náš problém usnadnila. Tehdy začala dlouhá série, zpočátku i velmi neslavných kuchařských experimentů, které pokračují dodnes. Po deseti letech sbírání zkušeností v bezvaječné a mléka prosté kuchyni vám chceme nabídnout naše nejzdařilejší recepty pokrmů, které se zcela vyhýbají použití mléka a vajec. Doufáme, že tak poněkud usnadníme trnitou cestu všem, kdo musí či chtějí odstranit z jídelníčku tyto jen těžce nahraditelné složky.

Dieta bez vajec či bez mléka?

Důvodů, proč se lidé vyhýbají vajíčkům či mléčným výrobkům, je mnoho. Pro někoho to mohou být pohnutky ryze filozofické či náboženské, ale častěji jsou to vážné důvody zdravotní. Příjem vajec nebo mléka musí omezovat například lidé trpící některými metabolickými chorobami či osoby s vysokými hladinami cholesterolu. Nejčastějším důvodem jsou však potravinové alergie, kterými trpí asi šest až osm procent dětí a přibližně jedno až dvě procenta dospělých.

(Mnoho praktických informací týkajících se alergií najdete na internetu. Odkazy na nejlepší české stránky s tímto zaměřením najdete na konci knihy.)

Při potravinových alergiích si organismus vytváří protilátky proti některým složkám potravy (alergenům). Při opakovaném požití alergenu může dojít k alergické reakci, která se zpravidla projeví zarudnutím kůže, ekzémem, nevolností, zvracením, průjmem, ale také problémy s dýcháním, případně vážným anafylaktickým šokem, který může skončit i smrtí. (V USA je ročně zaznamenáno 150–200 úmrtí na anafylaktický šok způsobený potravinovým alergenem.)

Právě vajíčka a mléko patří mezi nejběžnější potravinové alergeny způsobující alergické reakce u dě-

tí i dospělých. Pro alergika je nutností vyhýbat se konkrétním alergenům, které mu způsobují zdravotní obtíže, jak je to jen možné. To je však často velmi nesnadné, zvláště v případě tak základních potravin, jako jsou právě vajíčka a mléčné výrobky. Tyto živočišné produkty nebo jejich složky najdeme nejen v pokrmech, kam logicky patří, ale často i tam, kde bychom je opravdu nečekali, například v různých masných výrobcích (uzené masové rolky, procesovaná masa), v rybích konzervách, zmrzlinách a podobně. Pro alergika nebo pro jeho rodiče to znamená úzkostlivé čtení etiket se složením výrobku, jsou-li tyto vůbec dostupné, a značnou dávku asertivity při nákupu vážených krájených uzenin. Získání důvěryhodné informace o přesném složení salámu, nádivky nebo pomazánky od „té otrávené paní za pultem“ je někdy opravdu složité a často riskantní. Česká legislativa sice ukládá výrobcům a prodejcům poskytovat přesné informace o složení veškerých potravin, ale realita je bohužel jiná. Skutečnou ruskou ruletou je však pro potravinového alergika či jeho rodiče zkusit se naobědvat či povečeret v neznámé a neprověřené restauraci.

Mléko

Odhaduje se, že celosvětově trpí alergií na kravské mléko zhruba dvě procenta dětí. Alergie na mléko

nastupuje zpravidla již v prvních dvou letech života, u více než dvou třetin dětí však odezní před nástupem do školy. Hlavními alergeny kravského mléka jsou proteiny kasein a beta laktoglobulin. Někteří pacienti alergičtí pouze na kasein bez problémů snášejí potraviny obsahující syrovátku (tedy to, co zůstane z mléka při jeho sražení v kyselém prostředí). Tito jedinci se však musí striktně vyhnout i potravinám, které sice neobsahují mléko jako takové, ale jejichž složkou je samotný kasein nebo kaseinát. Druhý mléčný alergen – beta laktoglobulin – je přítomen v syrovátce. Osoby s alergií na kravské mléko snášejí většinou špatně i mléko kozí nebo ovčí.

Vajíčka

Pro někoho symbol života, pro druhého potenciální vážná zdravotní komplikace. Bílek způsobuje alergické obtíže podstatně častěji než žloutek. Hlavními alergeny bílku jsou proteiny ovomukoid, ovalbumin, ovotransferin a lysozym. Ve žloutku jsou viteliny a fosvitiny. Tepelně upravená vajíčka jsou některými alergiky lépe tolerována než v syrovém stavu. Osoby alergické na slepičí vajíčka zpravidla reagují také na vejce kachní a husí. Vajíčka jsou pro svou schopnost spojovat těsto využívána hlavně v pekařských produktech a cukrovinkách, ale nalezneme ho i v méně „podezřelých“ potravinách jako

jsou vaječné těstoviny, salátové dresingy, nebo dokonce uzeniny a zmrzliny.

Eliminovat ano, ale to není zdaleka všechno...

Když už se novopečenému alergikovi podaří odstranit z jídelníčku vajíčka (což je relativně snadné) a/nebo veškeré mléčné výrobky, je tu další problém... Bez vajec se lidský organismus snadno a dokonce rád obejde, ale mléčné výrobky představují pro lidské tělo důležitý zdroj vápníku. Tento nezbytný prvek naše tělo potřebuje především, ale nikoliv výhradně, ke stavbě kostí. Je nasnadě, že případný nedostatek vápníku je kritický hlavně u rychle rostoucích dětí. Je velmi obtížné zajistit doporučovanou denní dávku vápníku bez mléčných výrobků a sestavit pro alergika jídelníček nabízející dostatek tohoto nezbytného prvku. Bohužel, podle našich zkušeností vám v sestavování jídelníčku pro alergika, až na světlé výjimky, neporadí ani dětský lékař či alergologové. Následující řádky vám mohou sloužit alespoň pro hrubou orientaci. Doporučený denní příjem vápníku (Ca, kalcium) je pro malé děti 200–500 miligramů, pro školáky 800–1400 miligramů a pro dospělé 1000–1200 miligramů. Vypi-

jeme-li velký hrnek mléka, přijmeme asi 300 miligramů vápníku. Přidáme-li na jídelníček ještě 50 gramů sýra (350 mg vápníku) a jeden jogurt (300 mg vápníku), pokryli jsme téměř plně doporučený denní příjem tohoto prvku pro dospělou osobu. Nejlepším zdrojem vápníku jsou bezesporu mléko a mléčné výrobky, bez nich je však zabezpečení dostatečného denního příjmu vápníku, zvláště u dětí, věci velmi nesnadnou. Usnadnit výběr potravin relativně bohatých na vápník nám může tabulka 1.

Ve skutečnosti je však celá záležitost ještě trochu složitější, protože množství vápníku, které dokáže lidské tělo z dané potraviny získat, záleží rovněž na množství některých dalších látek obsažených v potravě, například kyseliny šťavelové, které vstřebávání vápníku brání. Jako příklad můžeme uvést brokolici, která je právě díky menšímu obsahu šťavelanu daleko lepším zdrojem vápníku než špenát, přestože obsah tohoto prvku je v obou rostlinách srovnatelný. V průměru se využitelnost vápníku obsaženého v rostlinách pohybuje mezi 40 až 60 procenty. Dosáhnout doporučeného denního příjmu vápníku je bez vajec a mléčných výrobků skutečně velmi nesnadné. Situaci však ulehčují potraviny s přidáním vápníkem jako například kukuřičné lupínky a jiné cereální výrobky, různé sušenky, ovocné nápoje, rostlinná mléka a mnohé další výrobky. Multivita-

Tabulka 1: Obsah vápníku v některých potravinách

| | Potravina | Dávka | Obsah vápníku v miligramech |
|-------------------------|-----------------------------------|--------------|------------------------------------|
| | Mléko | 250 ml | 200–300 |
| | Sýr | 100 g | 500–800 |
| | Chléb | krajíc | 70–150 |
| | Bílý toustový chléb | krajíc | 25 |
| | Knedlík | 300 g | 45 |
| | Hamburgerová houska | 1 ks | 58 |
| | Pšeničná mouka | 100 g | 118 |
| Zelenina | Brokolice | 100 g | 100 |
| | Fazole | 100 g | 150 |
| | Hrách | 100 g | 60 |
| | Čocka | 100 g | 60 |
| | Soja | 100 g | 230 |
| | Sojové mléko | 250 ml | 25 |
| | Celer | 100 g | 37 |
| | Hlávkový salát | 100 g | 21 |
| | Špenát | 100 g | 98 |
| | Olivy | 100 g | 100 |
| | Mák | 100 g | 1400 |
| | Brambory | 100 g | 30 |
| | Rajče | 100 g | 3 |
| | Rýže vařená | 100 g | 5 |
| | Tofu | 100 g | 200 |
| | Bršlice kozí noha | 100 g | 500 |
| Ovoce | Sušené fíky | 5ks | 180 |
| | Sušené meruňky | 2 ks | 58 |
| | Grapefruit | 1 ks | 15 |
| | Pomeranč | 1 ks | 50 |
| | Jablko | 1 ks | 10 |
| | Hruška | 1 ks | 19 |
| | Lískové oříšky | 100 g | 290 |
| | Mandle | 100 g | 240 |
| Maso | Makrela | 100 g | 25 |
| | Libové hovězí | 100 g | 8 |
| | Vepřové | 100 g | 8 |
| | Králičí | 100 g | 12 |
| | Kuřecí | 100 g | 8 |
| | Losos z konzervy | 100 g | 180 |
| Fortifikované potraviny | Pomerančový džus s extra vápníkem | 250 ml | 300 |
| (s přidaným vápníkem) | Těstoviny s extra vápníkem | 250 g | 300 |
| | Sojové mléko s extra vápníkem | 250 ml | 300 |

minové tablety rovněž většinou obsahují velkou část denní dávky vápníku.

* * *

Pokrmu, jejichž recepty zde předkládáme, představují bez výjimky výsledky mnoha pokusů a omylů a postupných vylepšování v průběhu deseti let. Snažili jsme se do této kuchařky zařadit hlavně jídla, jejichž originální receptury vyžadují mléko, vejíčka nebo dokonce obojí. Bylo by snadné vybrat z kuchařek všechny recepty pokrmů, které ani mléko ani vejce neobsahují, jako například bezvaječné těstoviny s gulášem nebo přírodní řízek s bramborami, a jednoduše je opsat. To ale nebylo našim cílem. S vyhledáním takových jídel si jistě všichni, kteří to potřebují, poradí snadno sami. Chtěli jsme usnadnit situaci alergikům, jejich rodičům i všem ostatním, kteří se z jakéhokoliv důvodu vyhýbají konzumaci mléka a vajec, a zbavit je nutnosti dlouhého a často frustrujícího experimentování, kterým jsme sami prošli. Zbude jim tak více času na pokusy s dalšími pokrmy. Uvedené recepty vycházejí většinou z české kuchyně a využívají jen suroviny běžně dostupné včetně rostlinného (sojového, rýžového, pšeničného či pohankového) mléka. V některých receptech je uveden jogurt nebo zakysaná smetana. Uvádíme je

tam ovšem jen jako možné doplňky či alternativní ingredience a nejsou pro žádný z předpisů klíčové. Mohou však pokrm vylepšit. Může se zdát nesmyslné používat jogurt v „bezmléčné“ kuchařce, ale z vlastní zkušenosti víme, že mnozí alergici, kteří velmi špatně snášejí mléko, nemají žádné problémy s jogurtem nebo kysanou smetanou. Jsme si rovněž vědomi toho, že některé předpisy obsahují suroviny, které mohou být pro někoho alergenem, například ořechy. Nelze bohužel napsat kuchařku, která by se vyhnula všem známým alergenům, z čistého písku a vody se totiž vařit nedá.

Hlavní jídla

Houskové knedlíky

Kacířskou myšlenku, že by bylo možné uvařit houskové knedlíky bez vajec a kravského mléka, jsme dlouho zaháněli do kouta. Jenže jednoho dne přestalo zahánění fungovat a následovalo období mnoha žalostných experimentů, jejichž výsledkem byla zpravidla bělavá hmota s vlastnostmi lepidla, tmelu či tužidla. Až po dvou nebo třech letech pokusů se nám podařilo vytáhnout z hrnce opravdový knedlík hodný svého jména. Náš asi nejčinnější recept teď svěrujeme do vašich rukou.

Potřebujeme:

1 hrnek nějakého mléka – sojového, pohankového, pšeničného nebo rýžového (případně lze nahradit jen vodou)

6 lžic oleje

8 rohlíků

1 lžička kypřicího prášku na pečení

1 hrnek hladké mouky

půl lžičky soli

Jak na to?

V rostlinném mléce a oleji rozmícháme mouku, sůl

a kypřící prášek. Vše dobře promícháme, tak aby vzniklo hladké řídké těsto, do kterého přimícháme nadrobno nakrájené rohlíky. Mokrýma rukama pak vytvarujeme knedlíky a rovnou je vkládáme do vařící vody. Podle velikosti knedlíky vaříme asi 15 až 25 minut. Hotové knedlíky necháme chvíli oschnout a pak teprve krájíme na kolečka asi centimetr silná. Můžeme je podávat s běžnými jídlly bez vajec či mléka (guláš, rajská) nebo například s naším lahodným segedínským gulášem či svíčkovou. Uvařené knedlíky, nejlépe již nakrájené, můžeme velmi dobře uchovávat v mrazáku.

Houskové knedlíky trochu jinak

Potřebujeme:

jeden a půl hrnku nějakého mléka, sojového, pohankového, pšeničného nebo rýžového (případně lze nahradit jen vodou)

5 lžic oleje

12 rohlíků

jeden a půl hrnku hladké mouky

čtvrt kostky droždí

lžičku soli

špetku cukru

Jak na to?

V rostlinném mléce a oleji rozmícháme mouku, sůl, cukr a droždí. Vše dobře promícháme, tak aby vzniklo hladké řídké těsto, do kterého přimícháme nadrobno nakrájené rohlíky. Vypracovanou hmotu necháme asi čtvrt hodiny odležet. Pak mokřýma rukama vytvarujeme knedlíky a rovnou je vkládáme do vařící vody. Podle velikosti knedlíky vaříme asi 15 až 25 minut. Hotové knedlíky necháme chvíli chladnout a pak teprve krájíme na kolečka asi centimetr silná. I tyto knedlíky můžeme již uvařené velmi dobře uchovávat v mrazáku.

Segedínský guláš s pikantní klobásou či bez

Pokud jsme zvládli magický obřad zhmotnění bezvaječných, mléka prostých knedlíků, můžeme se již směle pustit to lahodného pokrmu mnichů z kláštera v Szegedu.

Potřebujeme:

750 g vepřového masa (nejlépe plece)

750 g kyselého zelí

300 g cibule

150 g klobásy (typu čabajka)

5 kuliček černého pepře

1 lžíci sladké červené papriky

asi lžičku soli

3–4 lžíce oleje

250 ml kysané smetany nebo 6 lžic nějakého sušeného rostlinného mléka

2 lžíce polohrubé mouky

Jak na to?

Nadrobno nakrájenou cibuli osmažíme dozlatova na oleji. Přidáme na kolečka pokrájenou klobásu a necháme chvíli smažit, pak přimícháme papriku a na kostky nakrájené maso. Osolíme a přidáme pepř a chvíli podusíme ve vlastní šťávě. Trochu podlijeme vodou a přidáme kyselé zelí a dusíme doměkka. Nakonec přidáme kysanou smetanu smíchanou s moukou nebo v menším hrnku ve vodě rozmíchanou mouku a sušené mléko. Podáváme samozřejmě s našimi obřadně vydobytými houskovými knedlíky. Dobrou chuť!

Variace:

Klobásu lze zcela vynechat, v takovém případě vznikne klasický segedinský guláš. Kdo má naopak rád ostré a netrpí ekzémem, může použít pálivou papriku místo sladké nebo dokonce přidat několik chilli papriček.

Svíčková skoro jako od babičky

Málokdo vám uvěří, že i bez mléka dokážete připravit svíčkovou s knedlíkem!

Potřebujeme:

1 kg zadního hovězího

200 g slaniny

350 g mražené zeleninové směsi na svíčkovou

4 lžíce octa

3 bobkové listy

6 kuliček nového koření

10 kuliček černého pepře

sůl

cukr

2–4 lžíce hladké mouky

8–10 lžic sušeného mléka, nejlépe sojového nebo pohankového

citrón

zavařené brusinky nebo jeřabiny

Jak na to?

Maso opláchneme, osušíme a špikovacím nožem do něj naděláme několik otvorů, do kterých nastrkáme tenké hranolky slaniny. Nemáme-li k dispozici špikovací nůž, stačí delší ostrý nůž, kterým uděláme požadované otvory, a aby se proužky slaniny dobře

zastřkávaly, necháme je předem zmrznout. Zmrazenými hranoly špeku pak snadno maso prošpikujeme. Pokud to tvar masa jen troch dovolí, špikování provádíme po vlákně, hotové maso pak porcujeme kolmo na vlákna masa, a tak prošpikování lépe vynikne. Na dno pekáče rozložíme zbytky slaniny a na ně připravené maso. V kastrolu svaříme asi v litru vody, ocet, bobkové listy, pepř, nové koření a zeleninu. Vychladlou směs nalijeme na maso, pekáč zaklopíme a dáme na dva až tři dny do chladu. V této fázi maso nesolíme! Nechceme totiž, aby pustilo šťávu, ale naopak do sebe natáhlo svařenou zálivku. Během 3 dnů maso několikrát otočíme, aby se dobře proleželo. Před pečením nesmíme zapomenout maso osolit! Pečeme asi dvě hodiny, zkrátka tak dlouho, až je maso měkké. Hotové maso vyjmeme z pekáče, necháme vychladnout a nakrájíme. Z omáčky vybereme bobkové listy a kuličky pepře a nového koření. Ostatní rozmixujeme a nalijeme do kastrolu, přimícháme sušené mléko a karamel ze dvou lžic cukru. Vše necháme povařit. Pokud chceme mít omáčku hustší, přidáme asi dvě lžíce hladké mouky rozmíchané ve studené vodě a necháme omáčku ještě jednou přejít varem. Nakonec dochutíme: dosolíme, dosladíme, případně okyselíme. Nakrájené maso vložíme do hotové omáčky a necháme ho prohřát. Svíčkovou podáváme nejlépe

Toto je pouze náhled elektronické knihy. Zakoupení její plné verze je možné v elektronickém obchodě společnosti eReading.