

CUKETOVÁ KUCHAŘKA

60 receptů, které si zamilujete
Od snídaní po dezerty

Lucie Grusová



CUKETOVÁ KUCHARKA
60 receptů, které si zamilujete
Od snídaní po dezerty

Copyright © 2023, Lucie Grusová

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

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

Odpovědný redaktor: Lucie Grusová

Editor: Petr Novák

Autor receptů a jejich fotografií: Lucie Grusová

Obálka: Petr Novák

Sazba: Lucie Grusová

Nakladatel: Lucie Grusová, Pískovcová 736/8, 190 00 Praha 9

Vydání první

www.paleosnadno.cz
lucie@paleosnadno.cz

Kniha vyšla elektronicky.

ISBN 978-80-906905-5-4

ÚVOD

CO V KUCHAŘCE NAJDETE?

Než začneme společně vařit, řekněme si KDE, JAK a CO. Prostě takový návod, jak knihu používat. I když vím, že naprostá většina lidí návody nečte, tady chvilku vydržte. Vezmeme to rychle, nebojte. 😊

Recepty v kuchařce jsou zaměřené na hlavní cuketovou sezónu, ale lze podle nich vařit celý rok. Všechna jídla jsou bezlepková, bez použití obilovin, rafinovaného cukru, chemie a různých aditiv. Připravíte je ze základních a běžně dostupných surovin.

Každý recept jsem doplnila informacemi, které by vám měly usnadnit výběr jídla a jeho samotnou přípravu. Kromě **počtu porcí** a přibližné **časové náročnosti** tam najdete i orientační **kalorické hodnoty** na 1 porci včetně obsahu sacharidů, tuků a bílkovin. Tyto údaje samozřejmě berte trošku s rezervou. Jinak velkou porci sní aktivní sportovec a jinou žena se sedavým způsobem života, každému bude podle jeho zručnosti a vybavení kuchyně příprava trvat rozdílně dlouho, obsah kalorií a makroživin závisí na konkrétních použitých surovinách, jejich kvalitě, zralosti a tak dále. K většině receptů jsem připojila i své osobní poznámky a tipy, které by vám měly pomoci s přípravou či obměnou jídla.

Kuchařka je určená pro všechny, kteří hledají inspiraci na zdravé vaření. To ale pro každého může znamenat trošku něco jiného. I z tohoto důvodu není v receptech na dezerty blíže určeno, jaký druh **slazení** máte použít. To záleží na vás a vašich stravovacích pravidlech. Proto není v receptech uvedena konkrétní surovina a i samotné množství berte orientačně. Výživové hodnoty takových receptů jsou rozpočítány pro použití erythritolu s nulovou kalorickou hodnotou či pro úplné vynechání sladidla.

V některých receptech (zejména v těch na dezerty) je použitý prášek do pečiva. Uvedené dávkování platí pro **prášek do pečiva s vinným kamenem**. Pokud použijete klasický, dejte ho přibližně o třetinu až polovinu méně. Má vyšší účinnost a při stejném množství by se mohlo stát, že vám sice těsto v troubě hodně nabyde, ale pak rychle splaskne.

Podobné upozornění platí i pro použitou mandlovou mouku. Vždy zkontrolujte, zda používáte **mandlovou mouku neodtučněnou** (s obsahem tuku okolo 50 g na 100 g mouky). Ta odtučněná se chová úplně jinak a nelze je proto zaměňovat. Ve všech receptech v kuchařce je uvedeno dávkování pro neodtučněnou mandlovou mouku.

Pokud se vyhýbáte luštěninám nebo konkrétně sóje, nahrad'te v receptech sójovou omáčkou obdobným množstvím **coconut aminos** (fermentovaná kokosová šťáva). Pro bezlepkovou variantu pak použijte například sójovou omáčku **tamari** nebo korejskou polévkovou.

Na viděnou v kuchyni a at' chutná 🍷

Lucia

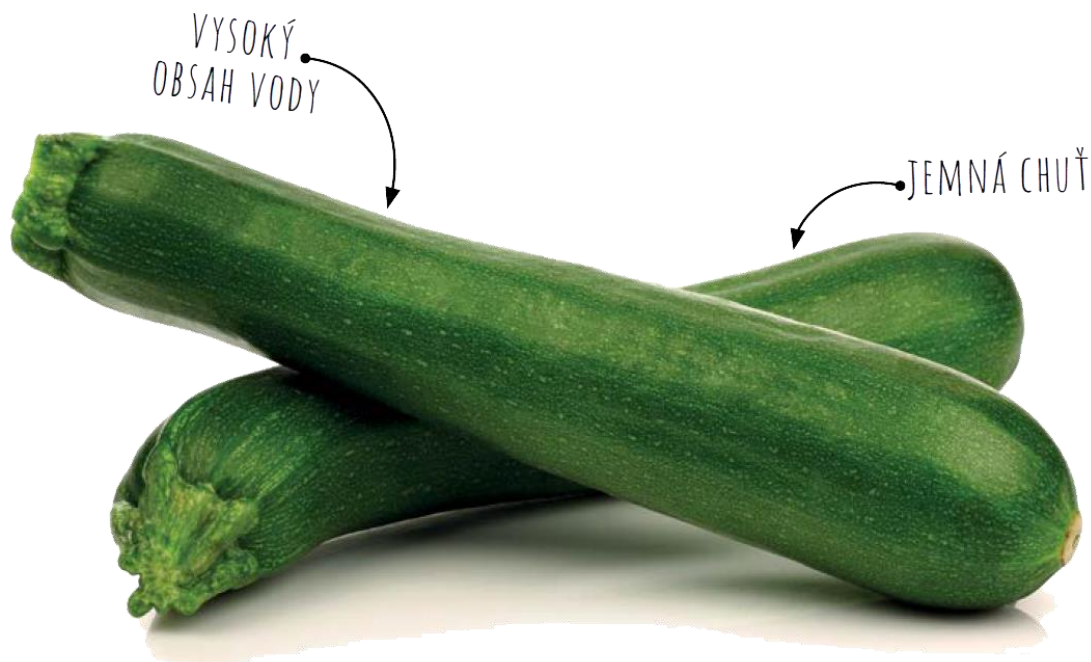
ÚVOD

CUKETA

Cuketa (*Cucurbita pepo*) je jednoletá plodová zelenina z čeledi tykvovitých, která se v kuchyni používá na mnoho způsobů. Většinou cuketu (zejména pokud je mladá) není potřeba loupat, stačí ji jen omýt. Na rozdíl od okurek se téměř vždy podává tepelně upravená. To je ale jen zažitý zvyk, protože cuketa skvěle chutná i za syrova – třeba jako součást zeleninových salátů nebo nastrohaná [spiralizérem](#) či [škrabkou julienne](#) na dlouhé nudle místo těstovin. Sama o sobě má velmi jemnou chuť a naopak snadno přijímá vůni a chuť ostatních ingrediencí. Proto ji lze skvěle kombinovat s jinými výraznými přísadami a kořením.

Hlavní sezóna cukety probíhá **od června do září** a při vhodném uskladnění lze místní produkci zakoupit až **do prosince**. Nej kvalitnější pro sklizeň a následné použití jsou mladé pevné cukety dlouhé kolem 25 cm, jejichž semena ještě nejsou plně vyvinutá a jsou měkká.

Cukety skladujte ve spíži nebo v teplejší části lednice, protože s ohledem na vysoký obsah vody je teploty blízké se bodu mrazu mohou poškodit.



RECEPTY

Slané cuketové muffinky	8
Snídaňová cuketová hnízda	10
Cuketová minestrone polévka	12
Koprová polévka	14
Krémová cuketová polévka	16
Pikantní cuketová polévka	18
Polévka s fazolkami nakyselo	20
Cuketová pánev s mletým masem	22
Cuketové curry s masovými kuličkami	24
Cuketové nudle Caprese	26
Cuketové nudle s pečenými rajčaty a fetou	28
Cuketové nudle s tuňákem	30
Cuketové „ravioli“	32
Cuketové rollatini	34
Cuketové stir-fry s kuřecím masem	36
Cuketové špagety s kari omáčkou	38
Cuketové špagety s tuňákem	40
Čočkový salát s pečenou zeleninou	42
Krůtí kuličky v curry omáčce	44
Křupavé kuřecí plátky se zeleninou	46
Kuře na paprice	48
Kuřecí prsa s balzamikovou zeleninou	50
Lososové špízy s rajčatovou salsou	52
Masové kuličky v rajčatové omáčce	54
Pečené karbanátky s cuketou	56
Pikantní játrová směs	58
Pikantní kuřecí směs	60
Pikantní zeleninová směs tuňákem	62
Plněné cuketové placky	64

Rychlé masové kuličky se zeleninou	66
Salát z pečených cuket a feta sýru	68
Španělská treska v zelenině	70
Švédské masové kuličky s cuketou	72
Tuňákový steak s fazolovým salátem	74
Zapečené cuketové mexické rolky	76
Zapečené cukety	78
Cuketáky (cuketové „bramboráky“)	80
Cuketový salát se sušenými rajčaty a šunkou	82
Pikantní cuketový salát	84
Provensálská pečená zelenina Tian	86
Zeleninové tolárky	88
Asijské cuketové knedlíčky	90
Cuketová placka se sýrem	92
Cuketové „matjesy“	94
Cuketové mini „pizzy“	96
Cuketové placky se sušenými rajčaty	98
Cuketové plátky s bylinkovým dipem	100
Cuketový quiche	102
Korejské cuketové lívanečky	104
Lososovo-cuketové nugety	106
Parmazánové hranolky z cukety a lilku	108
Plněné cuketové rolky	110
Pomazánka z pečené zeleniny	112
Skotská křepelčí vejce s lososem	114
Smažená cuketová kolečka	116
Tuňákové placičky	118
Cuketové makovníky	120
Cuketový perník	122
Makové řezy s citrónovou polevou	124
Tvarohový dort s ořechy	126



KRÉMOVÁ CUKETOVÁ POLÉVKA



PŘÍPRAVA
25 MIN



MNOŽSTVÍ
4 PORCE



ENERGIE
230 kcal / 950 kJ



MAKROŽIVINY
13 g S | 17 g T | 5 g B

SUROVINY

- olivový olej 1 lžice
- máslo 20 g
- cibule 120 g
- česnek 20 g
- cuketa 600 g
- brambory 120 g
- voda nebo vývar 400 ml
- smetanový krémový sýr 150 g
- sůl a pepř

V hrnci rozehejte olivový olej a máslo. Přidejte nadrobno nakrájenou a jemně osolenou cibuli. Za častého míchání ji orestujte dorůžova.

Vmíchejte rozdrcený česnek a nechte krátce rozvonět.

Přisypte nakrájenou cuketu a brambory.

Vše zalijte vodou nebo vývarem. Osolte a opepřete. Vařte do změknutí zeleniny.

Obsah hrnce rozmixujte co nejvíce dohladka spolu se smetanovým sýrem a ještě krátce prohřejte.

Polévku podávejte volitelně doplněnou troškou zakysané smetany, opražené slaniny nebo rozdrobené sušené šunky, kterou jste upekli dokřupava v troubě (cca 10 minut na 180 °C).

Uložená v lednici vydrží několik dní. Lze ji i zamrazit (po zahřátí ji znovu krátce promixujte).

Pokud máte k dispozici mladší cukety, není nutné je loupat. Jejich slupka naopak dodá polévce výraznější barvu. Starší velké cukety raději oloupejte a také zbavte výrazných tvrdých semínek.

Ve striktním Low carb či Keto brambory vynechte. Množství sacharidů se pak sníží přibližně o třetinu.



Aby byla polévka co nejvíce hebká a krémová, uvařte zeleninu dokonale doměkka. Nedovařená se nedostatečně rozmixuje.

Místo krémového sýru lze použít smetanu ke šlehání. Její množství upravte podle chuti.

Skvělým doplněním polévky jsou i vejce. Ať už uvařená nahniličko nebo ztracená.



CUKETOVÁ PÁNEV S MLETÝM MASEM



PŘÍPRAVA
30 MIN



MNOŽSTVÍ
2 PORCE



ENERGIE
550 kcal / 2310 kJ



MAKROŽIVINY
9 g S | 45 g T | 27 g B

SUROVINY

- mleté vepřové maso 300 g
- cuketa 500 g
- stroužek česneku 3 ks
- lahůdková cibulka 100 g
- sádlo, olivový olej nebo ghee 20 g
- sůl a pepř

Mleté maso ochutíte solí a pepřem.

Neoloupané cukety nakrájejte na plátky silné 5 mm, cibulku na kolečka a česnek rozdrťte.

Co největší pánev rozhřejte na maximum. Přidejte polovinu tuku a za velmi častého míchání v něm dozlatova orestujte ochucené mleté maso. Snažte se ho při tom rozdrobit na co nejmenší kousky.

Až bude maso opečené téměř dokřupava, přesypte ho stranou a do pánve přidejte zbytek tuku.

Přisypte nakrájené plátky cuket a jen za občasného promíchání je zprudka opečte dozlatova. Uvnitř by ale měly zůstat stále příjemně křupavé (počítejte s dalším prohřátím).

Vmíchejte rozdrčený česnek a nakrájenou cibulku. Krátce orestujte.

Do pánve přisypte opečené maso a nechte chvíli prohřát. Směs podle chuti osolte a opepřete.

Podávejte ji samotnou nebo doplňte například květákovou rýží.

Uložená v lednici vydrží několik dní. Pro zamrazení se nehodí.

Mleté maso můžete ochutit troškou sójové omáčky (snižte pak množství použité soli), část tuku na smažení nahradit sezamovým olejem a směs při podávání posypat opraženými sezamovými semínky.



Po vynechání mletého masa lze cuketovou směs podávat jako přílohu. Chutná skvěle teplá i studená. Pro podávání zastudena se vyhněte použití sádla.



KUŘE NA PAPRICE



PŘÍPRAVA
90 MIN



MNOŽSTVÍ
4 PORCE



ENERGIE
540 kcal / 2240 kJ



MAKROŽIVINY
10 g S | 43 g T | 28 g B

SUROVINY

- kuřecí stehna 800 g
- voda 500 ml
- bobkový list 1 ks
- stroužek česneku 1 ks
- nové koření 5 ks
- celý pepř 10 ks
- olivový olej 1 lžice
- máslo 20 g
- cibule 250 g
- cuketa 200 g
- sladká paprika 15 g
- smetana ke šlehání 200 g
- sůl a pepř



VIDEO RECEPT

Kuřecí stehna vykostěte. Kosti a odřezky vložte do hrnce a zalijte studenou vodou. Přidejte bobkový list, nakrájený česnek, nové koření a celý pepř. Zakryjte poklicí a nechte jemně probublávat alespoň 40 minut. Pak vývar slijte a později použijte na omáčku.

Vykostěné kuřecí maso podle potřeby nakrájejte na větší kusy, osolte a opepřete. V širším hrnci rozeřte na střední teplotu olivový olej a vložte do něj kuřecí maso (kůži dolů). Až se kůže vypeče dozlatova, maso otočte a opečte i z druhé strany. Orestované maso vyjměte a dejte zatím stranou.

Do hrnce přidejte máslo a opečte nadrobno nakrájenou cibuli. Osolte ji, aby pustila šťávu a rychleji se opekla. Při míchání seškrabujte ze dna vypečenou šťávu z masa.

Až cibule zežlátne, přisypte na kostičky nakrájenou oloupanou cuketu. Za častého promíchání zeleninu opékejte cca 5 minut, dokud cuketa nezměkne. Opečenou zeleninu posypte sladkou paprikou. Za stálého míchání ji krátce orestujte.

Přilijte 300 ml přecezeného vývaru. Hrncem zakryjte a základ omáčky nechte jemně probublávat přibližně 10 minut.

Obsah hrnce rozmixujte dohladka. Do omáčky vložte opečené maso a přilijte šťávu, kterou pustilo. Zakryjte poklicí a vařte přibližně 15 minut.

Přilijte smetanu a krátce za občasného promíchání povařte do zhoustnutí. Podle chuti omáčku osolte a opepřete.

Podávejte s oblíbenou přílohou, například se zeleninovými placičkami, květákovou rýží nebo grusetkami.

Omáčka uložená v lednici vydrží několik dní, lze ji i zamrazit.



ZAPEČENÉ CUKETY



PŘÍPRAVA
30 MIN



MNOŽSTVÍ
2 PORCE



ENERGIE
420 kcal / 1770 kJ



MAKROŽIVINY
23 g S | 28 g T | 18 g B

SUROVINY

- cuketa 800 g
- olivový olej 30 g
- cibule 120 g
- paprika 140 g
- stroužek česneku 3 ks
- chilli paprička (volitelně) 2 ks
- uzená nebo sladká paprika 1 lžička
- rajčatový protlak 50 g
- sójová omáčka 15 g
- voda 40 ml
- strouhaný sýr (např. čedar, eidam, gouda) 80 g
- sůl a pepř

Do zeleninové směsi můžete přidat trošku mletého masa nebo třeba zbytky upečeného kuřete od večere.



Cuketovou náplň lze připravit samostatně a použít například jako pikantní pomazánku.

Cukety omyjte, odstraňte jim stopky a po délce je rozřízněte na poloviny. Pomocí lžice vydlabejte jejich dužinu.

Vyškrábaný střed cuket dejte zatím stranou (mělo by ho být cca 300-400 g). Vydlabané cuketové „lodičky“ jemně potřete pár kapkami olivového oleje a řezem nahoru je rozložte na pečicí plech.

Vložte je do trouby předem vyhřáté na 200 °C a pečte 20-25 minut do změknutí. Mezitím připravte pikantní náplň.

V pánvi rozehřejte olej a za častého promíchání dorůžova orestujte nadrobno nakrájenou a jemně osolenou cibuli. Přisypte na malinké kostičky nakrájenou papriku a restujte spolu s cibulí pár minut.

Do pánve přidejte nadrobno nasekaný vydlabaný vnitřek cuket a špetku soli. Za častého promíchání nechte cukety pustit vodu, a tu vyvařte.

Vmíchejte rozdrcený česnek a nechte krátce rozvonět. Pro pikantní chuť přidejte nadrobno nakrájenou chilli papričku a obsah pánve posypte uzenou nebo sladkou paprikou. Za stálého míchání krátce orestujte.

Do směsi vmíchejte rajčatový protlak a minutu opékejte, aby ztratil štiplavě kyselou chuť. Zeleninovou směs dochuťte sójovou omáčkou a nařed'te vodou. Krátce prohřejte. Podle potřeby osolte a opepřete.

Upečené vydlabané cukety naplňte zeleninovou směsí z pánve, posypte nastrouhaným sýrem a vraťte na 5-10 minut do trouby, kde jste zvedli teplotu na 220 °C. Zapečte jemně dozlatova.

Podávejte posypané zbylou nakrájenou chilli papričkou (volitelně) a případně i oblíbenými čerstvými bylinkami.



CUKETOVÝ PERNÍK



PŘÍPRAVA
45 MIN



MNOŽSTVÍ
6 PORCÍ



ENERGIE
240 kcal / 990 kJ



MAKROŽIVINY
6 g S | 19 g T | 10 g B

SUROVINY

• cuketa	200 g
• vejce	2 ks
• sladidlo podle stravovacího stylu	40 g
• hořké kakao	20 g
• mandlová mouka (neodtučněná)	170 g
• prášek do pečiva	6 g
• hřebíček	6 ks
• hvězdička badyánu	1 ks
• mletá skořice	5 g
• sušený zázvor	3 g
• citrónová šťáva	15 g
• smetana ke šlehání nebo kokosové mléko	30 g
• vysokoprocentní hořká čokoláda	10 g

Omytou cuketu (bez nutnosti loupání) nakrájejte na menší kostky. Přidejte k ní vejce, zvolené sladidlo, hořké kakao, mandlovou mouku, prášek do pečiva, nejmenno umletý hřebíček a badyán (skvěle poslouží například elektrický mlýnek na kávu), skořici, sušený zázvor a citrónovou šťávu. Vše důkladně rozmixujte do hladké směsi.

Řidší těsto nalijte do formy (cca 18 × 28 cm) vyložené pečicím papírem.

Vložte do trouby vyhřáté na 180 °C a pečte 20–25 minut. Ke konci míru propečení zkontrolujte pomocí špejle, kterou byste po zabodnutí do těsta měli vytáhnout suchou.

Upečený perník vyjměte z formy, nechte vychladnout a pak odstraňte pečicí papír.

V malé pánvi při nízké teplotě nebo v mikrovlnné troubě prohřejte smetanu či kokosové mléko a rozpusťte čokoládu. Důkladně rozmíchejte.

Čokoládovou polevou pokapejte vychladnutý perník a nechte alespoň částečně ztuhnout. Pak nakrájejte na dílky a podávejte.

Perník uchovávejte zakrytý a v chladu, kde vydrží několik dní. Lze ho i zamrazit.

Směs mletého hřebíčku, badyánu, skořice a zázvoru lze nahradit perníkovým kořením.



Místo cukety můžete použít i jinou zeleninu – třeba dýni, batáty nebo červenou řepu.

Pro chuťově nejlepší výsledek je ideální nepražené přírodní kakao. Pokud máte k dispozici pouze kakao holandského typu, dejte ho méně - má příliš intenzivní hořko-kyselou chuť.

REJSTŘÍK SUROVIN

avokádo	30, 52, 76
badyán	122
batáty	64
bazalka	26, 28, 30, 32, 34, 40, 42, 54, 62, 82, 98, 100
bílek	10, 108
bobkový list	14, 20, 48, 94
bramborový škrob	36, 116
brambory	16
celer	50
cibule	12, 14, 16, 18, 20, 24, 38, 48, 54, 60, 64, 72, 76, 78, 86, 92, 94, 98, 104, 110, 112
cibule červená	42, 46, 62, 68, 74
cibulka lahůdková	22, 36, 66, 84, 118
citrón	30, 42
citrónová kůra	124
citrónová šťáva	74, 90, 108, 118, 122, 124
cottage sýr	34, 102
cuketa	8-126
curry pasta červená	24, 44
curry pasta zelená	18
čedar	76
česnek	12, 16, 22, 24, 28, 30, 32, 34, 36, 40, 42, 44, 46, 48, 50, 54, 56, 58, 60, 62, 64, 66, 70, 72, 76, 78, 80, 82, 84, 86, 90, 92, 100, 108, 110, 112
česnek sušený	64, 100
čočka	42
čokoláda hořká	76, 122
dýně hokaido	42, 64, 88
dýně máslová	42, 64, 88
dýňová semínka	82
eidam	92
fazole bílé	12, 74
fazolové lusky	20
feta	28, 68

REJSTŘÍK SUROVIN

ghee	18, 22, 24, 44, 46, 60, 72, 80, 104, 116
hořčice dijonská	72
hřebíček	122
chilli koření	36, 58, 60, 62, 84, 114, 118
chilli omáčka sriracha	118
chilli paprička	24, 40, 78, 112
chilli vločky	36, 84, 112, 118
jablečný ocet	14
játra krůtí	58
játra kuřecí	58
jogurt	100, 108
kakao	122, 126
kapary	30, 40, 62
kari koření	38
kedlubna	12, 14, 20, 84
kešu	36, 124
kešu máslo	44
kokosové máslo	124
kokosové mléko	18, 24, 44, 122, 124
kokosový olej	18, 24, 124
kopr	14, 20
koriandr	24, 42, 44, 52, 76
koření pěti vůní	90
křepelčí vejce	114
kurkuma	14, 20, 38, 114
kuřecí prsa	36, 50, 60, 64
kuřecí stehenní plátky	60, 64
kuřecí stehna	46, 48
libeček	108
lilek	28, 32, 50, 62, 86, 108, 112
limetka	24, 44, 52
limetková šťáva	18

REJSTŘÍK SUROVIN

Iněná semínka	88, 102
losos	52, 106, 114
majonéza	108, 118
majoránka	80
mák mletý	120, 124
mandlová mouka	56, 106, 108, 114, 120, 122, 124
mandlové máslo	44
máslo	14, 16, 20, 120, 126
máta	24, 42, 82, 100, 108
med	36
mleté krůtí	44
mleté mix	54, 56, 66, 72
mleté vepřové	22, 24, 90
mozzarella (tvrdá)	80, 92, 96
mozzarella (v nálevu)	26, 34, 88
mrkev	12, 54, 84, 104
muškátový oříšek	72
nové koření	48, 72, 94
ocet	20
ocet balzamikový	42, 50, 62
ocet jablečný	68, 82, 84
ocet rýžový	36, 84
ocet vinný	68, 74, 82, 94
olivový olej	12, 16, 18, 22, 26, 28, 30, 32, 34, 40, 42, 46, 48, 50, 54, 58, 60, 62, 64, 66, 68, 70, 74, 76, 78, 82, 86, 94, 100, 102, 110, 112, 114, 116
olivový olej lehký	94, 104
oliv	46, 62, 68, 98
oregáno	76
ostružiny	126
paprika	36, 42, 44, 46, 50, 58, 60, 64, 66, 70, 76, 78, 110, 112
parmazán	32, 34, 80, 96, 100, 102, 108
pažitka	100, 110

REJSTŘÍK SUROVIN

pekanové ořechy	126
petrželka	28, 30, 40, 42, 62, 72, 82, 92, 100, 108
piniová semínka	26, 82
polníček	74
pórek	44
prášek do pečiva	96, 120, 122, 124, 126
psyllium	98
rajčata	12, 24, 86, 110, 112
rajčata cherry	26, 28, 32, 42, 50, 52, 62, 74, 92
rajčata loupaná	34, 54, 70, 76
rajčata sušená	40, 82, 98
rajčatový protlak	32, 44, 50, 54, 58, 60, 62, 64, 78, 110
ricotta	32, 34
rozmarýn	46, 58
rukola	74
rybí omáčka	18, 84
ředkev	84
římský kmín	52, 70, 76, 106, 110
sádlo	22, 60, 80, 90, 104, 116
salát listový	42
sezamová semínka	84, 90, 104
sezamový olej	36, 84, 90
skořice mletá	58, 122
sladidlo	120, 122, 124, 126
sladká paprika	48, 56, 58, 64, 78, 106, 114
slanina	10, 20, 38, 80, 98
slunečnicová semínka	26, 82
slunečnicové máslo	44
slunečnicový olej	94
smetana ke šlehání	20, 38, 48, 72, 122, 126
smetana zakysaná	14, 20, 76, 100, 102
smetanový krémový sýr	16, 76, 120

REJSTŘÍK SUROVIN

sójová omáčka	36, 38, 60, 72, 78, 90
strouhaný sýr	10, 64, 78, 102, 110
sušená šunka	8, 82, 108
sušené bylinky	56
šalotka	52, 90, 106
špek	98
tapiokový škrob	104, 116
treska	70
tuňák čerstvý	74
tuňák konzervovaný	30, 40, 62, 118
tvaroh tučný měkký	126
tymián	12, 42, 46, 50, 86
upečené kuřecí maso	76, 110
uvařené kuřecí maso	76, 110
uzená paprika	52, 70, 76, 78, 106, 110
vanilkový extrakt	120, 126
vejce	8, 10, 14, 20, 24, 32, 56, 64, 72, 80, 88, 90, 96, 98, 102, 104, 110, 116, 118, 120, 122, 124, 126
vlašské ořechy	126
vývar	12, 14, 16, 18, 44, 72
zázvor čerstvý	84, 90
zázvor sušený	36, 122
žampiony	38, 66
želatina	126
žloutek	10