**Obědová inspirace pro celiaky**

I sebevětšímu milovníkovi domácí kuchyně najednou dojde inspirace k připravení teplého jídla k obědu či večeři. Pokud však netrpíte žádnou alergií, víte, že jde uvařit takřka ze všeho, co dům dal. Horší to mají ale ti, kteří připravují pokrmy i pro jedince s alergií na lepek. Tady je zdroj nápadů značně omezen surovinami, které ne/můžete použít.

Pojďme se podívat na dva recepty, které vycházejí z jedné hlavní bezlepkové suroviny, ale ve výsledku dají dvě zcela odlišná hlavní jídla.

**U obou receptů se začíná přípravou noků nebo halušek**

Klasické noky nebo halušky připravíme velice snadno. Suroviny intenzivně promícháme a necháme asi 10 minut odležet. Poté znovu prohněteme a můžeme tvarovat. Způsobů je celá řada, ale asi nejjednodušší je vyválet tenký váleček (cca 1 cm) a ten rozkrájet rovně nebo zešikma na menší kousky.Výsledné tvary vhodíme do vroucí vody asi na 5-6 min. Po vytažení necháme odkapat v cedníku.

**Bezlepkové brynzové halušky**

Suroviny na halušky :

* 200 g směsi na Jáhlové těsto Nominal
* 200 ml vody
* 2 vejce

Ostatní suroviny:

* 150-200g brynzy
* 150 g slaniny

Postup:

Suroviny na halušky promícháme a necháme asi 10 minutodležet. Poté prohněteme a protlačíme skrz haluškové sítko do vroucí mírně osolené vody. Vaříme krátce 3-4 minuty. Slaninu nakrájíme na kostičky a opečeme na pánvi. Servírovat můžeme dvojím způsobem:

1. Horké noky promícháme s teplou brynzou, která se na nich roztopí a na konec polijeme rozškvařenou slaninou.
2. Rozškvařenou slaninu stáhneme z ohně, přidáme brynzu a nakonec vmícháme horké noky.

**Bezlepkové noky s tomatovou omáčkou**

Suroviny na noky:

* 200 g směsi na Jáhlové těsto Nominal
* 300 ml vody

Ostatní suroviny:

* 1 plechovka loupaných rajčat
* 100 g šunky(raději prosciutta)
* 50 g mladého sýra (ideálně Pecorino)
* 2-3 stroužky česneku
* 1 polévková lžíce sekané čerstvé bazalky
* ½ čajové lžíce sušeného oregana
* pepř, sůl

Postup

Na lžíci olivového oleje osmahneme na plátky nakrájený česnek, pak přidáme šunku na kostičky a na chviličku i sušené oregano. Na konec půjdou rajčata z konzervy, které společně s ostatními surovinami podusíme, aby se omáčka zredukovala. Asi po 10 minutách okořeníme solí a pepřem a ještě chvíli dusíme. Nakonec přidáme sekané lístky bazalky. Omáčku smícháme s noky a bohatě posypeme strouhaným pecorinem.

