



Otevřená kniha Honzíkových zdravých vege receptů

Tuto publikaci lze libovolně rozšiřovat, vždy však dle nejlepšího svědomí a zkušeností v oblasti racionální výživy a nápravy zlovyků řadového českého strávnicka.

Pomazánky

Trvanlivá tofu paštika

Ingredience: tofu marinované (alter. uzené/česnekové), cibule, česnek, lahůdkové droždí, sójová omáčka (alter. rajský protlak), drcený pepř, uzená paprika (alter. kari/bylinky/černá sůl...), rostlinný olej, sůl, škrob

Postup přípravy: Na velké pánvi nebo v hrnci (podle chystaného množství) na oleji orestujeme nadrobno pokrájenou cibuli, v závěru restování přidáme na chvíli utřený česnek. Tofu nastrouháme najemno, přidáme do cibulového základu, podlijeme menším množstvím vody, osolíme, ochutíme sójovou omáčkou (nebo rajským protlakem), zvoleným kořením nebo směsí a dobře rozmícháme. Dusíme tak, aby se směs spojila. V závěru přidáme lahůdkové droždí, zaprášíme škrobem (1-2 lžice na cihlu tofu) a dobře rozmícháme. Pokud chceme mít paštiku jemnou, směs umixujeme. Plníme do vysterilizovaných skleniček a vaříme je v hrnci zcela ponořené pod vodou cca 10 minut.

Směs na topinky z dýně hokaido

Ingredience: menší dýně hokaido, cibule, česnek (6-8 stroužků), rostlinný olej, sůl (2 lžičky), cukr (2 lžice), červený vinný ocet (2 lžice), sladká paprika (lžice), pálivá paprika nebo chilli (půl lžičky), drcený pepř, rajský protlak (zhruba 250 ml)

Postup přípravy: Dýni omyjeme, zbavíme jader a i se slupkou nastrouháme nahrubo. Nadrobno pokrájenou cibuli orestujeme dozlatova na oleji. Přidáme dýni, podlijeme menším množstvím vody, osolíme, opepříme a dusíme. Po zhruba pěti minutách přidáme utřený česnek a všechny ostatní ingredience. Na mírném ohni odklopené vaříme do změknutí a zahuštění (cca 20 min.). Vařící směsí plníme čerstvě vysterilizované sklenice tak, aby v nich nezbyl přebytečný vzduch. Pevně zašroubujeme a otočíme víčkem dolů.

Pomazánka z klíčků mungo

Ingredience: naklíčené mungo (1/2 šálku), 1/2 bílého tofu, 5 sušených rajčat naložených v oleji, 2 stroužky česneku, olivový olej (může být nálev z rajčat – 3 lžice), sůl (menší lžička), drcený pepř

Postup přípravy: Všechny ingredience umixujeme dohladka, konzistenci případně upravíme malým množstvím vody.

Pomazánka z batátů a červené čočky

Ingredience: červená čočka (půl šálku), batáty (půl šálku), rostlinný olej, 2 stroužky česneku, tymián (půl lžičky), sůl (půl lžičky), lahůdkové droždí (2 lžice)

Postup přípravy: Na oleji krátce orestujeme utřený česnek, přidáme čočku, tymián, sůl a zalijeme menším množstvím vody. Zhruba po pěti minutách varu přidáme batáty pokrájené na malé kostky. Přidáváme vroucí vodu dle potřeby, ale tak, aby se vyvařila. Vaříme do změknutí čočky a batátů. Po odstavení zahustíme lahůdkovým droždím, rozmačkáme batáty a dochutíme. Namazané chlebičky můžeme ozdobit zeleným hráškem.

Kešu sýr

Ingredience: kešu (100 g), voda (50 ml), citrónová šťáva (lžice), rostlinný olej (lžice), lahůdkové droždí (2 lžice), sůl (lžička), libovolné bylinky (lžice), případně hrst lahůdkové cibulky, česnek atd., agar (3 g)

Postup přípravy: Dle návodu svaříme 3 g agaru a necháme částečně zchladnout. Kešu (namočené alespoň na 2 hod.) umixujeme dohladka s vodou, citrónovou šťávou a olejem, poté přidáme lahůdkové droždí, bylinky (případně lahůdkovou cibulku) a připravený agar a ještě mixujeme. Necháme vychladnout ve formě požadovaného tvaru.

Cizrnová pomazánka

Ingredience: konzervovaná cizrna zbavená nálevu, rostlinný olej (2 lžice), plnotučná hořčice (lžice), sójová omáčka (lžice), půl cibule

Postup přípravy: Cizrnu rozmačkáme vidličkou, cibuli nakrájíme nadrobno, smícháme s ostatními ingrediencemi.

Fazolová pomazánka

Ingredience: konzervované červené fazole zbavené nálevu, rajčata nakládaná v oleji (asi 8 ks), česnek (1-2 stroužky), citrónová šťáva, rostlinný olej - možno použít nálev z rajčat (lžíce), sůl (půl lžičky), drcený pepř

Postup přípravy: Fazole rozmačkáme vidličkou, rajčata nakrájíme nadrobno, česnek utřeme, smícháme s ostatními ingrediencemi.

Celerová pomazánka s vlašskými ořechy

Ingredience: lahůdkové tofu, čtvrt bulvy celeru (cca 200 g), 3 - 4 kyselé okurky, vlašské ořechy (50 g), sójová omáčka (lžíce), plnotučná hořčice (3 lžíce), olivový olej (2 lžíce), sůl, pepř.

Postup přípravy: Celer nastrouháme nadrobno, přidáme sójovou omáčkou, malé množství vody a dusíme do vyvaření tekutiny. Tofu a okurky nastrouháme nadrobno, ořechy nasekáme na drobné kousky. Smícháme s vychladlým celerem, ostatními ingrediencemi, osolíme a dochutíme pepřem.

Mrkvový tatarák

Ingredience: 5 menších brambor, 2 - 3 mrkve, 1/2 cibule, česnek (stroužek), rostlinný olej (lžíce), rajský protlak (lžíce), plnotučná hořčice (lžíce), sladká paprika (lžíce), sójová omáčka (lžička), sůl (lžička), pepř.

Postup přípravy: Brambory ve slupce a mrkev vcelku uvaříme do změknutí a nastrouháme nahrubo. Cibuli nakrájíme nadrobno a česnek utřeme. Dobře promícháme s ostatními ingrediencemi. Dochutíme pepřem, případně dosolíme.

Pomazánka z uzeného tofu

Ingredience: cihla uzeného tofu, malá cibule, polovina sojanézy, sůl, pepř

Postup přípravy: Tofu nastrouháme najemno, cibuli nakrájíme nadrobno, smícháme se sojanézou, dochutíme solí a pepřem.

Guacamole

Ingredience: avokádo, rajče, lahůdková cibule, nať koriandru, limetka, chilli, sůl

Postup přípravy: Avokádo rozpůlíme, odstraníme slupku a pecku a rozmačkáme vidličkou. Přidáme na malé kostičky pokrájené rajče, nadrobno nasekanou lahůdkovou cibulku a nať koriandru. Osolíme a dochutíme chilli papričkou nebo chilli kořením a šťávou z limetky. Podáváme s kukuřičnými chipsy nebo opečeným toastem.

Drožd'ová pomazánka

Ingredience: cibule, droždí, rostlinný olej, hladká celozrnná mouka, sůl, pepř

Postup přípravy: Na oleji zpěníme dozlatova nadrobno nakrájenou cibuli, ochutíme solí a pepřem. Přidáme rozdrobené droždí a necháme dobře rozpustit. Poté zaprášíme hladkou moukou, kterou hmotu srazíme do pomazánkové konzistence.

Pikantní papriková pomazánka

Ingredience: cihla česnekového tofu (příp. tofu natural), menší cibule, polovina červené papriky, 2 stroužky česneku, polovina sojanézy, rostlinný olej, sůl, pepř, sladká paprika, pálivá paprika

Postup přípravy: Na oleji orestujeme nadrobno nakrájenou cibuli dozlatova. V průběhu restování přidáme lžičku nebo dvě sladké papriky a několik špetek pálivé papriky. Červenou papriku nakájíme na drobné kostičky a vmícháme spolu s najemno nastrouhaným tofu, utřeným česnekem a sojanézou k vychladlému základu. Dochutíme solí a pepřem.

Lahůdková čočková pomazánka

Ingredience: čočka, cibule, rostlinný olej, sůl, provensálské koření, lahůdkové droždí

Postup přípravy: Na oleji orestujeme nadrobno pokrájenou cibuli dozlatova. V průběhu restování přidáme provensálské koření, osolíme a vmícháme lahůdkové droždí. Dle potřeby rozmícháme s trochou vody. Základ smícháme s umixovanou uvařenou čočkou.

Alternativní postup: Lahůdkové droždí vmícháme do umixované čočky. Přidáme provensálské koření a osolíme.

Netradiční česneková pomazánka

Ingredience: tofu natural, banán, česnek, margarín, sůl

Postup přípravy: Tofu natural nastrouháme najemno. Banán rozmačkáme vidličkou. Několik stroužků česneku utřeme najemno. Vše smícháme s margarínem a lehce osolíme.

Hummus

Ingredience: cizrna (1/4 balení - 125 g), tahini (3 lžíce), citrónová šťáva (3 lžíce), olivový olej (3 lžíce), česnek (1 - 2 utřené stroužky), sůl

Postup přípravy: Cizrnu namočíme alespoň na 12 hodin, uvaříme doměkka a umixujeme dohladka s ostatními ingrediencemi. Dle potřeby přidáme malé množství vody.

Houbová paštika

Ingredience: libovolná směs hub (cca 250 g), dvě cibule, tofu (lahůdkové, bylinkové nebo uzené), lahůdkové droždí (2 lžíce), škrob (1 lžíce), pepř, drcený koriandr, drcený kmín, tymián, rozmarýn, sůl, olej

Postup přípravy: Na oleji orestujeme dvě pokrájené cibule. Přidáme na plátky pokrájené houby, osolíme, přidáme kmín a pepř a dusíme alespoň 10 minut. Houbový základ umixujeme s tofu, přidáme ostatní ingredience, dle chuti dosolíme a dokoříme. Směs vložíme do olejem vymazané zapékačkové misky a pečeme při 200 °C asi 30 minut. Hotovou paštiku necháme důkladně vychladnout.

Pomazánka z dýně hokaido

Ingredience: dýně hokaido, brambonéza, tymián, rostlinný olej, sůl

Postup přípravy: Dýni nakrájíme na plátky, zlehka osolíme a vložíme do zapékačkové misky vymazané olejem. Pečeme cca na 220 °C do změknutí. Vychladlou dýni rozmačkáme vidličkou, smícháme s brambonézou, tymiánem a dle chuti dosolíme.

Pečivo

Celozrnné žitné tortilly

Ingredience: celozrnná žitná hladká mouka, voda, sůl, koření (např. oregáno, mletý koriandr), rostlinný olej

Postup přípravy: Z mouky a vody vytvoříme řidší (palačinkové) těsto. Osolíme a ochutíme kořením. Pečeme na malém množství oleje na rozpálené pánvi.

Ovesné pečivo (plech)

Ingredience: jemné ovesné vločky s klíčky (3 šálky), voda (šálek a půl), sůl (lžička a půl), kurkuma (lžička), oregáno (2 lžičky), rostlinný olej (4 lžíce)

Postup přípravy: Vločky zalijeme polovičním množstvím vroucí vody. Přidáme ostatní ingredience a dobře promícháme. Necháme nabobtnat a rozmačkáme do tenké placky na plech vyložený pečicím papírem. Pečeme při 180 °C zhruba 45 min. do ztuhnutí. Po vychladnutí krájíme na libovolné tvary a používáme jako pečivo.

Ořechový chléb

Ingredience: lískové nebo jiné ořechy, případně ořechová mouka (100 g), pšeničná hladká celozrnná mouka (300 g), voda (150 - 200 ml), drcený římský kmín (lžička), rostlinný olej (lžíce), sůl (1/2 lžičky), hnědý cukr (lžička), droždí (1/4 kostky)

Postup přípravy: Ořechy nasucho umixujeme dohladka, smícháme s moukou a ostatními ingrediencemi. Zpracujeme ve vláčné těsto a necháme cca hodinu v teple nakynout do zdvojnásobení objemu. Vložíme do vymazané formy a pečeme na 180 °C cca 30 min.

Celozrnné pивní rohlíky

Ingredience: celozrnná hladká pšeničná mouka (400 g), hladká kukuřičná mouka (100 g), pivo (cca 300 ml), rostlinný olej (lžíce), droždí (půl kostky), sůl (necelá lžička), hnědý cukr (lžička), kmín (lžíce a na posypání)

Postup přípravy: Všechny ingredience propracujeme ve vláčné těsto, které necháme alespoň hodinu v teple nakynout. Rozdělíme na 6 - 8 dílů. Z každého vyválíme placku, kterou srolujeme do tvaru rohlíku. Před pečením potřeme vodou, posypeme kmínem a necháme ještě dokynout (případně můžeme rohlíky vytvarovat před kynutím). Pečeme na 180 °C do lehkého zhědnutí (cca 15 min.)

Nachos z polenty (2 plechy)

Ingredience: instantní polenta (šálek), vroucí voda (šálek), provensálské koření nebo jiné sušené bylinky (lžička), sůl (lžička), rostlinný olej

Postup přípravy: Šálek polenty se solí, bylinkami a asi 2 lžicemi rostlinného oleje zalijeme šálkem vroucí vody a důkladně rozmícháme. Těsto necháme zchladnout. Rozdělíme ho na dvě poloviny a každou z nich rozválíme mezi dvěma pečicími papíry na velikost plechu (placka silná cca 1 mm). Horní papír odstraníme a placku štětcem potřeme olejem. Rozkrájíme nožem na libovolné tvary a pečeme na 200 °C cca 15 min. nebo do hnědnutí okrajů.

Bezlepkový chléb

Ingredience: škrob (150 g), hladká kukuřičná mouka (100 g), celozrnná rýžová mouka (100 g), jahelná mouka (50 g), pohanková mouka (50 g), hladká sójová mouka (50 g), guma guar (2 lžíce), rostlinný olej (2 lžíce), sůl (1 a 1/2 lžičky), přírodní cukr (lžíce), jablečný ocet (1 lžíce), drcené lněné semeno (2 lžíce), drcený koriandr (lžička), sušené droždí (sáček - 10 g), voda 300 - 350 ml

Postup přípravy: Smícháme všechny ingredience kromě vody. Tu postupně přiléváme a zpracováváme těsto, které by mělo být vlhké, ale ne mazlavé. Vložíme do zapékačí nádoby a na teplém místě necháme

kynout 60 - 90 minut. Před pečením navlhčíme malým množstvím vody, stejně tak několikrát v průběhu pečení.

Semínkové kreky bez mouky

Ingredience: drcené lněné semeno (šálek), chia semínka (1/4 šálku), ostatní libovolná semena (mák, slunečnice, sezam... - celkem 3/4 šálku), voda (šálek), sůl (lžička), česnek (2 - 3 stroužky), libovolné bylinky nebo koření dle chuti

Postup přípravy: Všechny ingredience dobře rozmícháme s vodou a necháme alespoň 15 min. nabobtnat. Plech vyložíme pečicím papírem, směs rovnoměrně rozetřeme a pečeme na 180 °C 20 - 30 minut. Přibližně v polovině pečení na plechu rozkrájíme na požadované tvary.

Slané celozrnné kreky

Ingredience: Základní těsto: celozrnná hladká pšeničná (nebo špaldová) mouka (200 g), celozrnná hladká žitná mouka (100 g), arašídové máslo (100 g), voda (cca 130 ml), sůl (půl lžičky), kypřicí prášek do pečiva (lžička), olivový olej (2 lžíce)

Prísady: kmín (2 lžičky) nebo česnek (2 - 3 stroužky) a oregáno (2 lžičky)...

Postup přípravy: Smícháme sypké ingredience se zvolenou přísadou (přísadami) a zpracujeme společně s vodou a arašídovým máslem do hutné konzistence. Těsto vyválíme do tloušťky cca 2 mm. Nožem nebo formičkou vykrájíme požadované tvary, vyskládáme na pečicí papír a pečeme při 180 °C 15 - 20 min. (dozlatova).

Celozrnné žitné housky (cca 8 ks)

Ingredience: celozrnná hladká žitná mouka (300 g), celozrnná hladká pšeničná mouka (300 g), voda (cca 300 ml), rostlinný olej (2 lžíce), droždí (1/2 kostky), sůl (necelá lžička), hnědý cukr (lžička a půl), drcený kmín (lžička), tymián (lžička).

Postup přípravy: Droždí rozdrobíme do mouky, promícháme a přidáme všechny ostatní sypké ingredience a olej. S vlažnou vodou zpracujeme vláčné těsto, které necháme přikryté kynout 60 - 80 minut do zdvojnásobení objemu. Nakynuté těsto rozdělíme podle počtu housek a bez dalšího hnětení vytvoříme požadované tvary. Na plechu potřeném olejem necháme ještě asi 10 min. dokynout. Pečeme při 180 °C přibližně 15 min. do počátku hnědnutí.

Celozrnné chapati

Ingredience: hladká celozrnná mouka, voda, sůl, mletý koriandr, rostlinný olej

Postup přípravy: Z mouky, vody a trochy oleje vypracujeme nelepivé těsto, které jsme osolili a ochutnali koriandrem. Těsto rozdělíme na menší kusy a vyválíme slabé placky, které budou mít velikost odpovídající velikosti pánve. Pánev bez oleje rozehřejeme na střední teplotu (nepřepalujeme) a klademe na ní jednotlivé placky. Ve chvíli, kdy těsto začíná hnědnout, otáčíme. Pokud se placky nafukují, přitlačujeme je k pánvi.

Makovo-ovesný chléb

Ingredience: hladká celozrnná mouka (3 šálky), ovesné vločky (1 šálek), mletý mák (1/4 šálku), nebo zbytek máku z výroby makového mléka (1/2 šálku), sůl (1 a 1/2 lžičky), hnědý cukr (2 lžičky), rostlinný olej (2 lžíce), droždí (1/2 kostky)

Postup přípravy: Šálek ovesných vloček zalijeme šálkem vroucí vody. Necháme nabobtnat a vychladnout, aby směs nebyla horká. Smícháme mouku se solí, cukrem, mákem, droždím a olejem. Přimícháme vločky a postupně přidáváme vodu (asi 1/4 šálku) do vytvoření vlhkého těsta. V teple necháme kynout ve vysypané formě do zdvojnásobení objemu (asi 45 - 60 minut). Pečeme při 200 °C asi 30 minut do vytvoření hnědé kůrky.

Celozrnné bagety (cca 5 ks)

Ingredience: celozrnná pšeničná hladká mouka (400 g/ 700 ml), voda (cca 250 ml), sůl (necelá lžička), hnědý cukr (2 lžičky), droždí (1/3 kostky), rostlinný olej (2 lžíce), drcené lněné semeno, drcený kmín, drcený koriandr.

Postup přípravy: Do mouky rozdrobíme droždí a smícháme s ostatními sypkými surovinami a olejem. Zalijeme vodou a vypracujeme vláčné těsto. Necháme kynout cca hodinu do zdvojnásobení objemu. Rozdělíme asi na 5 dílů a vytvarujeme bagety. Vložíme na olejem vytřený plech nebo pečící papír a necháme ještě asi 15 minut dokynout. Pečeme na 180 °C přibližně 15 minut do lehkého zhnědnutí.

Rychlé celozrnné housky (cca 10 ks)

Ingredience: celozrnná hladká mouka (400 g/ 700 ml), voda (cca 250 ml), sůl (1 lžička), hnědý cukr (2 lžičky), droždí (1/3 kostky), rostlinný olej (2 lžíce), drcené lněné semeno, kmín, na posypání mák nebo sezam, kurkuma.

Postup přípravy: Do mouky rozdrobíme droždí a smícháme s ostatními sypkými surovinami. Zalijeme vodou a vypracujeme těsto. Rozdělíme asi na 10 dílů. Tvoříme rozplácnuté válečky, které nařízíme dvěma řezy tak, aby na jedné straně kusy těsta zůstaly spojené. Zapleteme housky, posypeme mákem, sezamem nebo kmínem a vložíme na olejem vytřený plech nebo pečící papír. Přikryjeme utěrkou a v teplé místnosti necháme 45 – 60 minut kynout tak, aby housky zdvojnásobily svůj objem. Pečeme na 180 °C přibližně 15 minut. Před koncem pečení housky potřeme kurkumou rozmíchanou s trochou vody. Alternativně můžeme housky plést až z nakynutého těsta a na plechu nechat ještě dokynout.

Domácí celozrnný chléb

Ingredience: pšeničná celozrnná hladká mouka (800 ml), voda (270 ml), sůl (1 lžička), hnědý cukr (1-2 lžičky), droždí (1/3 kostky), rostlinný olej (2 lžíce), drcené lněné semeno (2 lžíce), drcený kmín (lžička), drcený koriandr (lžička).

Postup přípravy: Ze všech surovin vypracujeme vláčné, vlhké, ale nelepivé těsto. Necháme 45-60 min. nakynout (zhruba do zdvojnásobení objemu). Pečeme na 180 °C 30-40 min.

Polévky

Kedlubnová polévka s kroupami

Ingredience: ječné kroupy střední (šálek), dvě střední kedlubny, 2 větší brambory, 2 mrkve, cibule, 3 stroužky česneku, majoránka, drcený pepř, sůl, rostlinný olej

Postup přípravy: Kroupy uvaříme v samostatném hrnci doměkka. Ve velkém hrnci orestujeme na oleji nadrobno pokrájenou cibuli. Přidáme na kostky pokrájené kedlubny, brambory a mrkve. Osolíme, opepříme a pár minut restujeme. Zalijeme vroucí vodou a vaříme doměkka. V závěru přidáme česnek, krátce povaříme a umixujeme dohladka. Do umixované polévky přidáme uvařené kroupy, majoránku, dochutíme a necháme přejít varem.

Špenátový krém s celerem a fenyklem

Ingredience: balení mraženého špenátu (může být protlak), půl středního celeru, fenykl, cibule, 3 stroužky česneku, rostlinný olej, sůl, drcený pepř

Postup přípravy: Na oleji orestujeme pokrájenou cibuli, přidáme na kostky pokrájený celer a fenykl, osolíme a několik minut dále restujeme. Zalijeme vroucí vodou, osolíme a vaříme do změknutí zeleniny. V závěru přidáme česnek a rozmražený špenát. Krátce povaříme a umixujeme dohladka. Dochutíme pepřem, případně dosolíme.

Cizrnová rajská polévka

Ingredience: cibule, česnek (3 stroužky), rajský protlak (500 ml), rostlinný olej, sůl (lžička), drcený pepř, drcený římský kmín (lžička), drcený koriandr (lžička), vařená nebo konzervovaná cizrna (200 - 300 g + trochu na ozdobu), lahůdková cibule (2 – 3 ks)

Postup přípravy: Na oleji zesklivatíme pokrájenou cibuli, ke konci restování přidáme utřený česnek a na okamžik koření. Zalijeme rajským protlakem, přidáme uvařenou nebo konzervovanou cizrnu, osolíme a několik minut povaříme. Rozmixujeme dohladka, dochutíme a případně naředíme menším množstvím vody. Ozdobíme zbytkem cizrny a pokrájenou lahůdkovou cibulkou.

Gazdovská hrachová polévka

Ingredience: žlutý pšlený hrách (250 g), 3 středně velké brambory, 1/4 celeru, cibule, rostlinný olej, špaldová nebo pšeničná hladká celozrnná mouka (1-2 lžíce), sladká paprika (lžíce), dle chuti pálivá a uzená paprika, 2 bobkové listy, 2 kuličky nového koření, majoránka (lžíce), tymián (lžička), česnek (2-3 stroužky), sůl

Postup přípravy: Hrách asi na 4 hodiny namočíme, vodu slijeme a vaříme v 1 – 1,5 l nové vody společně s divokým kořením. Brambory nakrájíme na malé kostky, celer nastroháme nahrubo a přidáme k hrachu ve chvíli, kdy začne měknout. Osolíme, ochutíme tymiánem a vaříme dále. Na pánvi orestujeme dozlatova cibuli nakrájenou nadrobno. Ke konci restování přidáme sladkou, pálivou, případně i uzenou papriku a mouku. Dobře promícháme, přilijeme vodu, rozmícháme v řidší kaši a krátce povaříme. Zápražku přidáme do polévky, když jsou brambory poloměkké. Hned nato přidáme utřený česnek a majoránku. Dochutíme a za častého míchání vaříme do změknutí brambor.

Polévka miso s amarantem

Ingredience: velká cibule, libovolná kořenová zelenina (200 g), polovina kapusty (nebo jiná podobná zelenina), amarant (250 g), bezlepková miso pasta (3 lžíce), sůl (lžička), pepř, petržel, voda (2 l), rostlinný olej

Postup přípravy: Na oleji orestujeme pokrájenou cibuli dozlatova a několik minut také na kostky pokrájenou kořenovou zeleninu. Zalijeme vroucí vodou a přisypeme amarant. Přidáme pokrájenou kapustu, osolíme, opepříme a vaříme asi 25 minut. Ke konci varu přidáme petržel, do hotové polévky miso pastu. Důkladně rozmícháme a dle potřeby dochutíme.

Rajčatová polévka

Ingredience: konzervovaná rajčata (500 g), velká cibule, rostlinný olej, sůl (necelá lžička), čerstvě drcený pepř, hnědý cukr (2 - 3 lžičce), tymián (1/2 lžičky)

Postup přípravy: Na malém množství oleje orestujeme dozlatova cibuli pokrájenou na větší kusy, přidáme konzervovaná rajčata, osolíme, opepříme, zalijeme vodou (pokud jsou rajčata v nálevu, tak pouze malým množstvím) a vaříme několik minut. Umixujeme dohladka a na závěr dochutíme tymiánem.

Univerzální hrášková polévka

Ingredience: hrášek (500 g - čerstvý nebo mražený), polovina menší kapusty (nebo přibližně stejné množství jiného druhu zeleniny - zelí, květák, celer...), sůl, pepř, kayenský pepř

Postup přípravy: Zeleninu uvaříme v osolené vodě doměčka, ochutíme pepřem a opatrně kayenským pepřem (případně jiným pálivým kořením). Přidáme hrášek a uvedeme k varu. Umixujeme dohladka a dochutíme.

Dršťková polévka z hlívy

Ingredience: hlíva ústřičná (200 g), cibule, česnek (3 stroužky), střední mrkev, menší petržel (kořen), divoké koření (celý pepř, nové koření, bobkový list), sladká paprika, drcený kmín, sůl, majoránka, pepř, rostlinný olej, celozrnná hladká mouka

Postup přípravy: Na oleji zpěníme nadrobno pokrájenou cibuli, přidáme na nudličky pokrájenou hlívu, drcený kmín, pepř, sůl a několik minut restujeme. Základ zaprášíme sladkou paprikou a hladkou celozrnnou moukou, dobře rozmícháme a zalijeme vodou. Přidáme najemno nastrouhanou mrkev a petržel, divoké koření a vaříme do změknutí hlívy (nejméně 20 minut). Několik minut před koncem varu přidáme utřený česnek a majoránku. Polévku dle chuti dosolíme.

Hrstková polévka s celozrnnými domácími nudlemi

Ingredience: libovolné luštěniny (fazole, čočka, mungo, hrách, červená čočka...), cibule, česnek, kořenová zelenina (mrkev, petržel...), bylinky (majoránka, libeček, petržel), sůl, pepř

Postup přípravy: Na oleji zpěníme pokrájenou cibuli, přidáme několik stroužků utřeného česneku, najemno nastrouhanou kořenovou zeleninu a předvařené luštěniny (s výjimkou červené čočky). Zalijeme vroucí vodou, osolíme a vaříme do změknutí luštěnin. Ke konci varu přidáme bylinky.

Domácí celozrnné nudle:

Ingredience: celozrnná hladká pšeničná nebo špaldová mouka, polohrubá kukuřičná mouka, olivový olej, sůl, kurkuma

Postup přípravy: 2 šálky mouky (z 2/3 pšeničná, z 1/3 kukuřičná) zpracujeme s 1/2 šálku vody, lžící olivového oleje, 1/2 lžičky soli a několika špetkami kurkumy. Vypracujeme sušší kompaktní těsto, které vyválíme do co nejslabší placky. Necháme alespoň půl hodiny doschnout. Rozkrájíme na cca 5 cm silné plátky, které klademe na sebe a krájíme z nich nudle. Během válení i krájení posypáváme moukou. Nudle vaříme v polévce nebo zvlášť v osolené vodě 3 minuty, poté ihned scedíme nebo podáváme v polévce. Pokud vyrábíme nudle do zásoby, nesolíme.

Růžová zimní polévka

Ingredience: celer (středně velká bulva), červená řepa (malá bulva), květák, kokosové mléko (případně strouhaný kokos), polovina banánu, chilli, sůl

Postup přípravy: Celer a řepu nakrájíme na kostičky, v osolené vodě vaříme do změknutí. Na konci varu přidáme polovinu banánu a umixujeme. V druhém hrnci vaříme květák rozebraný na malé růžičky doměčka v osoleném kokosovém mléce (domácí vyrobíme smícháním strouhaného kokosu s vodou, umixováním a přecezením). Obě části polévky smícháme, dochutíme solí a chilli a necháme přejít varem.

Gazpacho s dýňovými krutony

Ingredience: rajčata (čerstvá zralá, případně konzervovaná) - přibližně 500 g, salátová okurka, 2 papriky (různobarevné), menší červená cibule nebo šalotka, 2 stroužky česneku, 3 lžičce olivového oleje, 2 lžičce červeného vinného octa (případně citrónové šťávy), sůl, pepř, voda (případně rajský protlak).

Postup přípravy: Rajčata spaříme a oloupeme, všechny ingredience nakrájíme a vložíme do mixéru. Umixujeme dohladka a dle požadované konzistence naředíme vodou nebo rajským protlakem. Dochutíme, necháme vychladit a podáváme s dýňovými krutony.

Dýňové krutony: máslovou dýní nebo dýní hokaidó nakrájíme na kostičky a v míse smícháme s trochou rostlinného oleje, soli a pepře. Vysypeme na pečící papír a pečeme dozlatova.

Drožd'ové knedlíčky se sójovým granulátem

Ingredience: střední cibule, 2 kostky čerstvého droždí, hladká celozrnná mouka, strouhanka (může být kukuřičná), 1 - 2 stroužky česneku, sójový granulát (100 g), rostlinný bujón, případně jiné koření, sůl, rostlinný olej

Postup přípravy: Granulát zalijeme cca 300 ml vroucí vody (tak aby se přebytečná voda vstřebala), do směsi můžeme pro ochucení rozmíchat kostku rostlinného bujónu, dochutíme solí, případně jiným kořením. Na pánvi orestujeme dozlatova nadrobno pokrájenou cibuli. Vmícháme rozdrobené dvě kostky čerstvého droždí, necháme rozpustit a krátce povařit. Směs odstavíme, zaprášíme hladkou moukou a dobře rozmícháme, aby se spojila. Přidáme granulát, dle chuti dosolíme, případně dochutíme jiným kořením. Přidáme utřený česnek. Ke směsi přimícháváme strouhanku, až vznikne tuhá hrouda. Hmotu propracujeme rukou a uválíme z ní knedlíčky cca 3 cm v průměru. Přidáváme do libovolné polévky, ve které vaříme 10 - 15 minut.

Dýňová polévka

Ingredience: Dýně (hokkaido), cibule, rostlinné mléko (případně rostlinná smetana), rostlinný olej, sůl, pepř, kari koření.

Postup přípravy: Cibuli zesklovatíme na oleji a přidáme k ní na kostičky pokrájenou dužninu dýně zbavenou jader. Krátce orestujeme a zalijeme vodou. Ochutíme solí, pepřem a kari kořením. Vaříme do změknutí dýně, na konci varu přidáme rostlinné mléko nebo rostlinnou smetanu a polévku rozmixujeme. Můžeme podávat s krutony z tmavého chleba.

Hráškovo-brokoliceový krém

Ingredience: zelený hrášek (čerstvý nebo mražený), brokolice, rostlinná smetana, cibule, česnek, rostlinný olej, sůl, pepř

Postup přípravy: Na rostlinném oleji osmahneme velkou cibuli a přidáme pokrájenou brokolici, kterou chvíli restujeme. Ochutíme solí, pepřem a 2 utřenými stroužky česneku. Přidáme hrášek (cca 400 g čerstvého nebo stejně velké balení mraženého). Zalijeme přibližně 1,5 l vody a vaříme do změknutí brokolice. Na konci přilijeme rostlinnou smetanu (balení 250 ml) a rozmixujeme do jemného krému. Můžeme podávat s krutony z celozrnného pečiva či opečeným tmavým toastem.

Zeleninový vývar pro přípravu seitanu

Ingredience: cibule, mrkev, petržel, celer, česnek, divoké koření (bobkový list, nové koření, celý pepř), majoránka, mletý pepř, sůl, (alternativně červená čočka)

Postup přípravy: Na rostlinném oleji zpěníme cibulku, přidáme na kostky pokrájenou kořenovou zeleninu, chvíli restujeme, poté zalijeme vodou. Osolíme a okořeníme a do vroucího vývaru vložíme seitan. Vaříme přibližně 30 minut. V polovině varu můžeme přidat červenou čočku. Po vyjmutí seitanu zahustíme škrobovým nálevem, odebraným při jeho výrobě.

Hlavní jídla

Jíškovaná čočka

Ingredience: čočka, cibule, hladká celozrnná pšeničná mouka, rostlinný olej, sůl, ocet

Postup přípravy: Čočku namočíme alespoň na dvě hodiny do vody, scedíme a vaříme v nové vodě doměkka. Na pánvi si připravíme cibulovou jíšku (nadrobno pokrájenou cibuli orestujeme na oleji dozlatova, osolíme, zasypeme moukou, dobře rozmícháme a vodou dotvoříme požadovanou konzistenci). Jíšku přidáme do čočky, ze které se nám vyvařila většina vody. Dosolíme, ochutíme octem a necháme přejít varem.

Pivní těstíčko na obalování

Ingredience: pivo, hladká celozrnná pšeničná mouka, lahůdkové droždí, sůl, kurkuma, drcený pepř

Postup přípravy: Do mouky přidáme několik lžic lahůdkového droždí, osolíme, ochutíme pepřem, kurkumou a rozmícháme s pivem do konzistence řidšího těstíčka. Obalujeme zeleninu na smažení (květák, brokolici...), kterou jsme zhruba 5 minut předvařili v osolené vodě.

Celerová neryba

Ingredience: celer, jemné ovesné vločky, marinované tofu, sůl, pepř, česnek

Postup přípravy: První tři suroviny přichystáme přibližně v poměru 1:1:1. Celer a tofu nastrouháme najemno, ovesné vločky svaříme s vodou do husté hmoty. Česnek utřeme (2-3 stroužky na jednu cihlu tofu). Vše propracujeme dohromady, osolíme a opepříme. Směs plníme do rybích formiček na plech s pečicím papírem. Pečeme na 200 °C dozlatova (20-30 minut).

Rychlá varianta – rybími formičkami vykrajujeme samotné marinované tofu, pečeme stejným způsobem (bez oleje na pečicím papíře).

Lehký bramborový salát s avokádem

Ingredience: brambory, avokádo, mražený hrášek a kukuřice, mrkev, pórek, olivový olej, hořčice, kurkuma, sůl, černá sůl, pepř, citrón

Postup přípravy: Brambory uvaříme ve slupce a necháme vychladnout. Hrášek a kukuřici necháme rozmraznout. Pórek posekáme na malé kousky, mrkev nastrouháme nadrobno. Zralé avokádo a vychladlé brambory protlačíme sítkem. Osolíme (z části použijeme černou sůl), opepříme a rozmícháme s hořčicí, olivovým olejem a citrónovou šťávou. Obarvíme kurkumou. Vše dobře promícháme a necháme vychladnout.

Veganské chilli con carne

Ingredience: cibule, větší mrkev, kukuřice (200 g), vařené nebo sterilované červené fazole (200 g), rostlinný olej, rajský protlak (500 ml), sladká paprika (lžice), kurkuma (lžička), kari (lžička), mletá skořice (lžička), chilli (půl lžičky nebo dle chuti), sůl

Postup přípravy: Na oleji dozlatova zpěníme cibuli, přidáme nahrubo nastrouhanou mrkev a chvíli restujeme. Přidáme koření, rozmícháme a zalijeme rajským protlakem. Přidáme kukuřici, fazole, osolíme a dusíme do změknutí mrkve. Dochutíme, necháme vychladnout a plníme do tortill.

Portobello burger

Ingredience: celozrnná houska, žampion portobello, cibule, čerstvé droždí, rostlinný olej, sůl, pepř, drcený kmín, na ozdobu salát, rajče, okurka...

Postup přípravy: Portobello osolíme, ochutíme pepřem a kmínem a osmažíme z obou stran. Na půlkolečka pokrájenou cibuli osolíme a restujeme dozlatova. V závěru přidáme čerstvé droždí, dobře rozpustíme a necháme spojit s cibulí. Vše vložíme do housky a ozdobíme libovolnou zeleninou.

Improvizační bezmasé hot dogy

Ingredience: celozrnné rohlíky nebo bagetky, libovolná hlavní náplň, libovolný dresink a doplněk

Hlavní náplně:

- tofu párky (osolíme, opečeme na pánvi nebo v troubě)
- tempeh (nakrájíme na plátky, osolíme, opeříme a opečeme na pánvi nebo v troubě)
- tenčí mrkev (Smícháme s olejem, solí, pepřem a pečeme na 200 °C do změknutí. V závěru ochutíme uzenou paprikou.)

Doplňky:

- listový špenát - krátce blanšírujeme, zalijeme malým množstvím rostlinné smetany a zaprášíme lahůdkovým droždím
- restovaná cibule na půlkolečka / restovaný pórek / kyselá okurka
- kysané zelí / pickles / libovolná čerstvá zelenina

Dresink

Boloňské špagety

Ingredience: cibule, 3 stroužky česneku, rostlinný olej, sójový granulát (100 g), sójová omáčka (2 lžíce), sušené oregáno (lžička), sušená bazalka, (lžička), drcený pepř, sůl, rajský protlak (500 ml), 2 rajčata (nemusí být)

Postup přípravy: Granulát ochutíme solí a sójovou omáčkou, zalijeme vroucí vodou a necháme nabobtnat tak, aby vstřebal veškerou vodu. Na oleji orestujeme dozlatova pokrájenou cibuli. V závěru restování přidáme utřený česnek, pepř, sůl, bylinky, a pokud chceme, pokrájená rajčata, která několik minut dusíme. Na závěr pak upravený granulát a rajský protlak. Dobře promícháme, dochutíme a necháme přejít varem.

Příloha: celozrnné nebo bezlepkové špagety

Bramborová pánev s červenou čočkou

Ingredience: cibule, česnek, mrkev, brambory, červená čočka, mražený špenát, rostlinný olej, sůl, drcený pepř, další libovolné ingredience (hrášek, kukuřice, pórek, jiná zelenina), případně další koření

Postup přípravy: Na pánvi wok nebo v hrnci na oleji dozlatova zpěníme cibuli, přidáme několik utřených stroužků česneku. Krátce zarestujeme, přidáme na menší kostky pokrájenou mrkev a brambory (případně i jiné druhy zeleniny dle tvrdosti) a ještě chvíli restujeme. Do směsi vmícháme červenou čočku, osolíme, ochutíme pepřem, zalijeme vroucí vodou a dusíme do změknutí brambor a čočky - vodu přidáváme postupně tak, aby se vyvařila a hmota se částečně rozvařila a spojila. V závěru přidáme sekaný špenát a dochutíme.

Žampióny s tofu na kmíně

Ingredience: žampióny (100 - 200 g), marinované tofu, rostlinný olej, cibule, rostlinná smetana (250 ml), sójová omáčka (1-2 lžíce), drcený a celý kmín (lžička), šťáva z poloviny citronu, sůl

Postup přípravy: Na oleji orestujeme pokrájenou cibuli, přidáme pokrájené žampióny, tofu, kmín, pepř a osolíme. Dusíme do změknutí žampiónů. Zalijeme sójovou omáčkou a rostlinnou smetanou. Přidáme citronovou šťávu a dochutíme.

Příloha: celozrnná rýže / hnědá pohanka / jáhly...nebo jejich směs

Velikonoční nádivka

Ingredience: celozrnné pečivo (3-4 ks), rostlinné mléko, cibule, uzené tofu (2 cihly), instantní polenta (půl šálku), voda (šálek), česnek (cca 8 stroužků), černá sůl (2 lžičky), kurkuma (lžička), majoránka (lžíce), drcený pepř, rostlinný olej, kopřivy (šálek), alternativně špenát, jiné bylinky...

Postup přípravy: Nadrobno pokrájenou cibuli orestujeme na oleji dozlatova, přidáme na kostky pokrájené uzené tofu, opeříme a dále několik minut restujeme. Přidáme předvařenou vodu, rozmícháme polentu (poměr 2:1) a necháme převařit. Směs ochutíme černou solí a kurkumou, vmícháme posekané kopřivy nebo špenát. Na kostky pokrájené pečivo společně s česnekem zalijeme rostlinným mlékem, aby zvlhlo, ale nerozmáčelo se. Smícháme s částečně vychladlou směsí, tvoříme menší šišky a pečeme na 180 °C do vytvoření kůrky (zhruba 30 - 45 min.).

Nevaječná tlačěnka

Ingredience: kešu ořechy (100 g) + voda (200 ml), 2 mrkve, hrášek (200 g), rostlinná uzenina nebo alternativa masa (200 g), voda (800 ml), divoké koření, ocet (lžíce), hořčice (lžíce), černá sůl (lžička a půl), kurkuma (lžička), agar (10 g)

Postup přípravy: Kešu namočíme alespoň na dvě hodiny do 200 ml vody, společně umixujeme do hladké smetany. V 800 ml vody vaříme společně s divokým kořením na kostičky pokrájenou mrkev cca 15 min. do změknutí. Přidáme hrášek, rostlinnou uzeninu nebo alternativu masa, ochutíme octem, hořčicí, černou solí a kurkumou. Agar rozmícháme do kešu smetany, kterou vlijeme do vroucí směsi. Dobře rozmícháme, necháme přejít varem a vlijeme do libovolné formy, srncího hřbetu nebo studenou vodou vypláchnutých misek. Necháme vychladnout a dáme do lednice ztuhnout.

Slanina z rýžového papíru

Ingredience: rýžový papír, rostlinný olej (5 lžic), sójová omáčka (5 lžic), uzená paprika (lžíce), sirup z agáve nebo podobný, případně cukr (lžíce), lahůdkové droždí (lžíce), sušený česnek (lžička), drcený pepř (půl lžičky)

Postup přípravy: Rýžový papír krátce namáčíme v teplé vodě - do částečného změknutí. Přehneme v polovině a přilepíme. Podélně rozstříháme, překrojíme nebo roztrhneme na další dvě poloviny. Namáčíme v nálevu z uvedených ingrediencí. Přebytkovou omáčku stáhneme prsty. Klademe na pečicí papír a pečeme na 150 °C asi 7 minut - do polokřupava.

Celerové št'ouchané brambory s kopřivami

Ingredience: brambory, celer (poměr zhruba 2:1), cibule, rostlinný olej, sůl, kopřivy

Postup přípravy: Brambory a celer pokrájíme na kostky a uvaříme v osolené vodě doměkka (pokud vaříme v jednom hrnci, celerové kostky by měly být poloviční). Na oleji orestujeme dozlatova nadrobno pokrájenou cibuli. Cibulový základ smícháme s rozšť'ouchanými brambory a celerem. Přidáme spařené a posekané kopřivy.

Brokolicové karbanátky

Ingredience: brokolice, pšeničná celozrnná mouka (1 a 1/2 šálku), kukuřičná strouhanka (šálek), česnek (2-3 stroužky), lahůdková cibulka (2 ks), černá sůl (1 a 1/2 lžičky), kurkuma (lžička), drcený pepř, rostlinný olej

Postup přípravy: Brokolici uvaříme v osolené vodě doměkka, slijeme, necháme vychladnout a umixujeme tyčovým mixérem nebo dobře rozmačkáme. Smícháme s ostatními ingrediencemi, tvoříme slabší karbanátky, které obalíme v mouce a opékáme z obou stran.

Zelené bylinkové burgery

Ingredience: bylinkové nebo bílé tofu, celozrnné housky, pórek, avokádová majonéza, libečková marináda

Postup přípravy: Plátky bylinkového tofu naložíme do libečkové marinády. Opékáme na grilu. Pórek nakrájíme na slabá kolečka, osolíme a podusíme na grilu do změknutí. Obojím plníme housky a zalijeme avokádovou majonézou.

Indické bramboráky

Ingredience: brambory, mrkev (zhruba 1:1), celozrnná pšeničná hladká mouka, česnek, kari, římský kmín, drcený pepř, rostlinný olej, sůl

Postup přípravy: Brambory a mrkev nastrouháme nahrubo. Přidáme v hmoždíři nadrcený římský kmín, kari koření, utřený česnek, drcený pepř a sůl. Těsto zahustíme moukou. Smažíme na pánvi nebo opékáme na grilovacím kameni.

Kapustové karbanátky

Ingredience: sójové kostky, kapusta (v poměru zhruba 1:1), česnek, celozrnná pšeničná hladká mouka, kukuřičná strouhanka, sůl, sójová omáčka, drcený pepř, drcený kmín

Postup přípravy: Sójové kostky uvaříme společně s posekanou kapustou v osoleném a okořeněném nálevu (např. drceným pepřem, drceným kmínem, sušeným česnekem...) doměkka. Obojím nameleme v masovém

mlýnku, ochutíme utřeným česnekem, pepřem, kmínem a sójovou omáčkou. Hmotu zahustíme moukou a kukuřičnou strouhankou. Dle chuti dosolíme. Tvoříme karbanátky, které obalujeme v další kukuřičné strouhance a smažíme na pánvi nebo opékáme na grilovacím kameni.

Dýňové št'ouchané brambory

Ingredience: brambory, dýně hokaidó nebo jiný druh dýně (stejně množství jako brambor), cibule, rostlinný olej, sůl

Postup přípravy: Brambory a dýni pokrájíme na stejně velké kostky a vaříme do změknutí v osolené vodě. Po slití rozšt'oucháme a můžeme zamíchat na oleji orestovanou cibulku. Případně rozmixujeme s rostlinným mlékem na bramborovo-dýňovou kaši.

Pohankové čevapčiči

Ingredience: pohanková lámanka (200 g), voda (400 ml), tempeh, cibule, česnek (2-3 stroužky), rostlinný olej (3 lžíce), sladká paprika (2 lžíce), sójová omáčka (2 lžíce), sůl (dle chuti), pepř, kukuřičná strouhanka

Postup přípravy: Pohankovou lámanku osolíme, svaříme několik minut s dvojnásobným množstvím vody a necháme pod pokličkou dojít. Tempeh nastroháme najemno, cibuli nakrájíme nadrobno, česnek utřeme. Smícháme s ostatními ingrediencemi a s pohankou. Dle potřeby zahustíme kukuřičnou strouhankou. Tvoříme slabé válečky, které klademe na pečicí papír. Pečeme na 210 °C do lehkého zhnědnutí zhruba 20 min.

Pohankový kuba

Ingredience: pohankové kroupy (cca 250 g), ječmenný bulgur nebo obdobná ingredience (cca 250 g), sušené houby (šálek), cibule, česnek (4-5 stroužků), sůl, pepř, drcený kmín, rostlinný olej

Postup přípravy: Pohankové kroupy a bulgur uvaříme dle návodu v osolené vodě doměkka. Houby namočíme do horké vody. Na pánvi orestujeme na oleji cibuli, ke konci restování přidáme česnek, ostatní koření a slité houby. Smícháme s obilovinami, dochutíme a na olejem vylitým plechu pečeme na 220 °C do počátku hnědnutí.

Cizrnový šoulet (plech)

Ingredience: ječné kroupy (zhruba 400 g), cizrna (zhruba 250 g), 2 cibule, česnek (6 - 8 stroužků), rostlinný olej, sůl, pepř, petržel, majoránka, libeček apod.

Postup přípravy: Cizrnu namočíme přes noc a uvaříme doměkka. Kroupy (můžeme předem také namočit) uvaříme doměkka a smícháme s cizrnou, ochutíme solí, pepřem a bylinkami. Na oleji zpěníme cibuli a v závěru restování přidáme utřený česnek, který necháme rozvonět. Přimícháme k ostatním ingrediencím a vložíme na plech vylitý olejem. Pečeme na 220 °C do počátku hnědnutí. Podáváme s kyselou okurkou nebo kyselým zelím.

Pučálka

Ingredience: zelený hrách, sůl, pepř, rostlinný olej

Postup přípravy: Hrách necháme 24 hodin nabobtnat pod vodou. Slijeme a necháme den až dva za pravidelného vlhčení naklíčit. Naklíčený hrách zprudka osmahneme na rozpálené pánvi s malým množstvím oleje. Dle chuti osolíme a opepříme.

Polentová pizza s pórkem a „šunkovou“ pěnou (plech)

Ingredience: polenta (šálek), půl pórků, bazalka/oregáno/rozmarýn (lžička jednoho druhu, nebo dohromady), rostlinný olej (2 lžíce), sůl (lžička do polenty, lžička do pěny), uzené tofu, rostlinná smetana (150 ml), uzená paprika (lžička)

Postup přípravy: Polentu vsypeme do dvojnásobného objemu vroucí osolené a bylinkami ochucené vody. Přidáme olej, dobře rozmícháme a necháme částečně zchladnout. Umixujeme tofu s rostlinnou smetanou, uzenou paprikou a solí dohladka. Pěnu rozmícháme s pórkem pokrájeným na slabé proužky. Polentu rozmačkáme na plechu vyloženém pečicím papírem. Pečeme zhruba 15 min. na 200 °C, vyndáme, potřeme pěnou s pórkem a pečeme dalších zhruba 20 min.

Ratatouille

Ingredience: střední lilek, 2 - 3 barevné papriky, menší cuketa (zhruba v poměru 1:1:1), cibule, česnek (2 stroužky), 2-3 rajčata, provensálské koření, olivový olej, sůl

Postup přípravy: Lilek nakrájíme na kostky, osolíme a necháme vypotit. Na přibližně stejné kusy nakrájíme i cuketu a papriky. Na velké pánvi nebo pánvi wok restujeme na malém množství olivového oleje každý druh zeleniny zvlášť. Mírně osolíme, dáváme stranou do mísy a každou zeleninu ochutíme provensálským kořením. Naposledy restujeme nadrobno pokrájenou cibulí společně s utřeným česnekem, přidáme na kostky pokrájená rajčata a necháme dusit do jejich změknutí. Opět ochutíme provensálským kořením a přidáme k ostatní zelenině, vše promícháme, případně dosolíme. Podáváme jako přílohu nebo samostatný pokrm.

Kapustové závitky

Ingredience: kapusta (velké listy), tmavozelená čočka (šálek), quinoa (2/3 šálku), česnek (2-3 stroužky), sójová omáčka (2 lžíce), drcený pepř, listová petržel (hrst), sůl, rostlinný olej

Postup přípravy: Alespoň dvě hodiny namočenou tmavozelenou čočku uvaříme doměkka a v závěru osolíme. Quinou uvaříme ve dvojnásobném množství osolené vody doměkka. Smícháme s čočkou a přidáme posekanou petržel, utřený česnek a ochutíme pepřem, sójovou omáčkou, případně dosolíme. Velké listy kapusty povaříme 2 – 3 min. v osolené vodě a ihned zchladíme studenou vodou. Listy osušíme a seřízneme vrchní část silného řapíku. Dle velikosti listu vkládáme přiměřené množství směsi a vytvoříme závitky (po prvním zabalení přehneme okraje směrem ke středu a závitky dokončíme). Můžeme je zpevnit párátky. Závitky vkládáme do zapékací mísy vymazané olejem a potřeme je ještě z vrchu. Pečeme na 210 °C do počátku hnědnutí (20 - 30 min.). Místo quinoi můžeme použít jinou libovolnou celozrnnou obilovinu, stejně jako místo čočky jinou luštěninu.

Rajská omáčka

Ingredience: rajský protlak (500 ml), příp. stejné množství konzervovaných nebo uvařených rajčat, cibule, divoké koření, drcený pepř, skořice (lžička), sůl (půl lžičky), hnědý cukr (3 – 4 lžíce), rostlinný olej

Postup přípravy: Na oleji zesklivatíme cibuli, přidáme protlak (příp. pasírovaná nebo čerstvá rajčata zbavená slupky) a divoké koření (celý pepř, nové koření, bobkový list). Osolíme a dochuťme drceným pepřem a skořicí. Vaříme na mírném ohni cca 10 min. nebo do změknutí celých rajčat. Vyndáme divoké koření a v případě, že jsme vařili čerstvá rajčata, rozmixujeme.

Plněné papriky (5 - 6 ks)

Ingredience: bílé papriky, 1 a 1/2 šálku vařené rýže natural, uzené tofu, 3 lahůdkové cibulky, sladká paprika (lžíce), majoránka (lžička), drcený pepř, sůl, rostlinný olej

Postup přípravy: Na pánvi orestujeme na oleji nadrobno posekanou lahůdkovou cibuli, přidáme nahrubo nastrouhané uzené tofu. Necháme spojit a na konci restování ochutíme sladkou paprikou, majoránkou, pepřem a solí. Celozrnnou rýži uvaříme doměkka v osolené vodě a zhruba dva šálky vmícháme do směsi. Hmotou plníme bílé papriky zbavené stopek a jadřinců. Potřeme je olejem a v zapékací nádobě pečeme zhruba 15 – 20 min. na 210 °C do vytvoření prvních puchýřků. Přelijeme rajskou omáčkou a pečeme dalších zhruba 10 – 15 min. Podáváme se zbytkem rýže, bramborami nebo samotné.

Místo rýže můžeme použít libovolnou jinou celozrnnou obilovinu (kuskus, jáhly, pohanku...).

Bylinkové grilované jednohubky

Ingredience: celozrnná bageta, bílá paprika, bylinkové tofu, rostlinný olej, česnek, oregáno, tymián, pažitka, sůl, černá sůl, drcený pepř

Postup přípravy: Bagetu nakrájíme na silnější plátky. V rostlinném oleji rozmícháme sůl, oregáno a najemno utřený česnek nebo sušený česnek. Tímto ochuceným olejem potřeme nakrájené bagety z obou stran a grilujeme. Papriky rozkrájené na velikosti zhruba odpovídající nakrájeným bagetám promícháme s olejem, solí, tymiánem a grilujeme z obou stran. Bylinkové tofu pokrájené na větší kostky promícháme s olejem, černou solí, pokrájenou pažitkou a grilujeme. Z opečených baget, paprik a tofu kostek tvoříme špejlemi nebo párátky jednohubky.

Pórkové zeli

Ingredience: menší pórek, sůl (1/2 lžičky), hnědý cukr (lžíce), šťáva z půlky citronu, rostlinný olej

Postup přípravy: Pórek pokrájený na slabé plátky osolíme a restujeme na oleji. Ke konci restování ochutíme citrónovou šťávou a cukrem.

Výživné tofu medaile

Ingredience: jemné ovesné vločky (větší šálek), voda (půl většího šálku), cihla uzeného tofu, rostlinný olej (2 lžíce), čerstvé droždí (2 kostky), slunečnice (2 lžíce), lněné semínko (2 lžíce), sůl (menší lžička), sójová omáčka (2 lžíce), půl póruku, česnek (2-3 stroužky), drcený pepř

Postup přípravy: Na oleji orestujeme doměkka nadrobno pokrájený pórek, přidáme droždí, dobře rozmícháme a necháme převařit. Vsypeme vločky a zalijeme vroucí vodou v polovičním objemu.

Odstavíme a přimícháme nadrobno nastrouhané tofu, slunečnici, drcené lněné semeno, sójovou omáčku a utřený česnek. Dochutíme drceným pepřem. Hmotu necháme vychladnout. Tvoříme menší medailonky a opékáme z obou stran.

Celozrnné toasty

Ingredience: celozrnný toastový chléb, ochucené tofu (marinované apod., případně tavenýr), cibule, rajčata, salát, rukola apod., rostlinný olej, případně margarín, sůl, pepř, další libovolné koření

Postup přípravy: Cibuli, rajčata, případně další zeleninu pokrájíme na tenké plátky, tofu pokrájíme a společně se zeleninou obložíme toastový chléb. Druhý plátek chleba zevnitř zlehka pomažeme olejem nebo margarínem, dle chuti osolíme a okořeníme. Po upečení pomažeme avokádovou majonézou.

Mandlový "parmezán"

Ingredience: mandle, případně jiné ořechy (šálek), lahůdkové droždí (2 lžíce), sůl (1/2 lžičky), sušený česnek (1/2 lžičky)

Postup přípravy: Vše umixujeme v sekáčku na požadovanou hrubost.

Špenátové špagety

Ingredience: celozrnné špagety (mohou být bezlepkové - kukuřičné), česnek, špenát (čerstvý nebo mražený listový), sůl, rostlinný olej

Postup přípravy: Několik utřených stroužků česneku krátce orestujeme na rozeřtátém oleji, přidáme čerstvý, případně rozmražený a slitý listový špenát. Osolíme a krátce podusíme. Smícháme s uvařenými špagetami a sypeme mandlovým "parmezánem".

Instantní houbová omáčka

Ingredience: instantní rýžové nudle, případně jiné instantní těstoviny, sušené houby (šálek), rostlinná smetana (250 ml), libovolný ocet (1-2 lžíce), lahůdkové droždí (2-3 lžíce), sůl, drcený pepř, drcený kmín

Postup přípravy: Nudle a sušené houby zalijeme vroucí vodou a necháme změkknout. Slijeme vodu a smícháme s ostatními ingrediencemi, dle chuti dosolíme. Houby můžeme v receptu zaměnit za sójový granulát (připravený se sójovou omáčkou), hrachové vločky, konzervované luštěniny apod.

Halušky s „brynzou“ a „slaninou“

Ingredience:

Halušky – brambory (3 díly), pšeničná hladká celozrnná mouka (2 díly), sůl

„Brynza“ – bílé tofu, půl uzeného tofu, dvě menší cibule, rostlinná smetana (150 ml), šťáva z půlky citronu, vinný nebo podobný ocet (lžíce), lahůdkové droždí (4 lžíce), rostlinný olej, sůl (lžička)

„Slanina“ - uzené tofu, rostlinný olej, sůl

Postup přípravy: Brambory nastrouháme najemno na struhadle s vystouplými hroty a slijeme z nich přebytečnou vodu. Osolíme a postupně přidáváme mouku až do konzistence hustšího bramborákového těsta (přibližně dva díly mouky na tři díly brambor). Těsto protlačujeme skrz síto na halušky do osolené vroucí vody. Vaříme na mírném ohni 3 – 5 minut dle velikosti halušek.

Na bryzdu orestujeme do sklovata na oleji na kostky pokrájené cibule a necháme vychladnout. Ve výkonném mixéru umixujeme nejemno se všemi ostatními ingrediencemi. Uzené tofu nakrájené na malé kostičky opékáme na oleji do lehkého zhnědnutí a vytvoříme tak rostlinnou slaninu. Dle chuti dosolíme.

Topinky v troubě

Ingredience: celozrnný chléb, řepkový olej, sůl, česnek

Postup přípravy: Plátky chleba štětcem potřeme z obou stran olejem. Vyskládáme na pečicí papír a pečeme v troubě zprudka na 230 °C do lehkého zhnědnutí. Topinky lehce osolíme a počesnekujeme.

Ovesné zelňáky – plech

Ingredience: jemné ovesné vločky (3 šálky), voda (1,5 šálku), kysané bílé zelí (2 šálky), sůl (lžice), kmín (lžice), 4 – 5 stroužků česneku, rostlinný olej (3 lžice a na vymazání plechu)

Postup přípravy: Ovesné vločky zalijeme vroucí vodou a dobře promícháme na hustou kaši. Přidáme kysané zelí, z kterého jsme vymačkali vodu, olej, ochutíme solí, kmínem a utřeným česnekem.

Propracujeme a těsto vymačkáme na olejem vymazaném plechu do placky. Pečeme cca 45 min. na 180 °C a necháme vychladnout.

Cizrnové oříšky

Ingredience: cizrna (150 g v suchém stavu), sójová omáčka (2 lžice), tmavé krémové balzamiko (2 lžice), rostlinný olej

Postup přípravy: Cizrnu uvaříme dle základního postupu (viz výše). Připravíme si směs sójové omáčky a krémového balzamika v poměru 1:1, kterou vmícháme do uvařené cizrny. Ochucenou cizrnu vsypeme na olejem vymazaný plech a zapékáme na 230 °C dokrupava. Občas promícháme. Případně opékáme na pánvi.

Cizrna na paprice

Ingredience: cizrna (200 g v suchém stavu), cibule, půl velkého pórků, šťáva z poloviny citrónu, rostlinná smetana (250 ml), pepř, sladká paprika (2 lžice), sůl, rostlinný olej

Postup přípravy: Cizrnu uvaříme dle základního postupu: Přes noc namočíme, vodu slijeme a uvaříme v nové vodě doměkka. Vodu solíme až cca 15 min. před koncem varu. Pokud ji použijeme jako aquafabu, solíme až slitou cizrnu. Stranou si připravíme rostlinnou smetanu, ve které rozmixujeme hrst uvařené cizrny.

Na oleji orestujeme nadrobno pokrájenou cibuli dozlatova. Přidáme pokrájený pórek a restujeme do změknutí. Ke konci restování přidáme sladkou papriku, osolíme, opepříme a přidáme uvařenou cizrnu. Zalijeme rozmixovanou směsí smetany a cizrny a přidáme citrónovou šťávu. Krátce povaříme a požadovanou konzistenci dotvoříme přidáním vody nebo rozmixováním dalšího malého množství cizrny s trochou omáčky.

Topinky ve vejci bez vejce

Ingredience: celozrnný chléb, tofu natural, voda (200 ml), rostlinný olej (2 lžice), škrob (2 lžice), černá sůl (lžička), kurkuma (lžička), majoránka (lžice), drcený pepř

Postup přípravy: Tofu umixujeme dohledka s vodou a ochucujícími ingrediencemi kromě majoránky, kterou přidáme až po mixování. Ve směsi máčíme plátky chleba a smažíme na pánvi nebo grilujeme na kameni na malém množství oleje.

Zemřelci (vegan utopenci)

Ingredience: domácí seitan/klaso, cibule, česnek, mrkev, bobkový list, celý pepř, nové koření

Nálev 1 l: jablečný nebo obyčejný ocet (350 ml), rostlinný olej (50 ml), voda (600 ml), sůl (lžice a půl), hnědý cukr (2 lžice), mletý pepř (1/2 lžičky)

Postup přípravy: Uvařený seitan nebo klaso ochutíme solí a libovolnou směsí koření a dáme péct nakrájené na kostky nebo požadované tvary na olejem vymazaný plech do vytvoření slabé kůrky. Ještě horké plníme do sklenic společně s cibulí, česnekem, mrkví a divokým kořením. Ingredience pro vytvoření nálevu

smícháme v hrnci a necháme přejít varem. Lijeme ihned do naplněných sklenic, zavíčkuje a obrátíme dnem vzhůru.

Bezmasá čabajka

Ingredience: sušená rajčata naložená v oleji (100 g), loupaná slunečnice (100 g), lněné semeno (50 g), rostlinný olej (50 ml), česnek (stroužek), chilli paprička, sůl (půl lžičky), lahůdkové droždí (2 lžíce), kukuřičná strouhanka (2 lžíce), uzená paprika (lžíce)

Postup přípravy: Rajčata umixujeme společně s olejem, uzenou paprikou, chilli papričkou a česnekem. Pokud máme výkonný mixér nebo sekáček, umixujeme společně se slunečnicí a lnem. Jinak semínka nameleme v mlýnku na mák, hmoždíří, nebo koupíme nadrcená. Smícháme se všemi ostatními ingrediencemi, propracujeme rukama a tvarujeme válečky, které zabalíme do potravinové fólie. Necháme dobře ztuhnout v lednici.

Katův šleh

Ingredience: sójové kostky 200 g, rajský protlak 500 ml, 4 bílé papriky, česnek (2 stroužky), chilli paprička, půl póruku, cibule, sladká paprika (2 lžíce), pepř, sůl, rostlinný olej

Postup přípravy: Sójové kostky uvaříme v osolené vodě ochucené např. sušeným česnekem, pepřem a libovolným dalším kořením. Po uvaření je pečeme na plechu nebo pozvolna restujeme na pánvi na malém množství oleje dozlatova. Dle chuti dosolíme nebo dokořeníme. Ke konci můžeme zakaapat sójovou omáčkou. Pokud je upravujeme na pánvi, na závěr kostky zaprášíme hladkou celozrnnou moukou a dobře rozmícháme.

Pokrájenou cibuli orestujeme na oleji, přidáme pokrájené papriky a pórek, utřený česnek a drcenou chilli papričku. Přidáme sůl, pepř, sladkou papriku a podlijeme trochou vody. Dusíme do změknutí zeleniny, pak přidáme rajský protlak, předpřipravené sójové kostky, rozmícháme a převaríme.

Thajské rýžové nudle „Pad Thai“

Ingredience: široké instantní rýžové nudle (250 g), cibule, kořenová zelenina (mrkev, petržel, celer), libovolná další zelenina (jarní cibulka, pórek...), houby atd., arašídový, marinované tofu, rostlinný olej, sůl, sójová omáčka Tamari, kurkuma

Omáčka: sójová omáčka Tamari (3 lžíce), arašídový (příp. řepkový) olej (3 lžíce), jablečný nebo vinný ocet (lžíce), rajský protlak nebo kečup (lžíce), hnědý cukr (lžička), utřený stroužek česneku

Postup přípravy: Rýžové nudle připravíme dle návodu. Rozmícháme je s omáčkou (viz výše) a smažíme na pánvi wok, případně vidličkou motáme hnízda, klademe na pečící papír a pečeme při 230 °C do lehkého hnědnutí.

Na velké pánvi, nebo pánvi wok orestujeme na půl kolečka pokrájenou cibuli, přidáme na julienne pokrájenou kořenovou zeleninu, arašídový, na proužky pokrájené tofu a o něco déle ostatní měkčí druhy zeleniny (případně houby atd.) pokrájené na tenké proužky. Osolíme a restujeme do částečného změknutí. V závěru ochutíme kurkumou a sójovou omáčkou. Podáváme se smaženými nebo pečenými rýžovými nudlemi.

Vrstvená slaná buchta

Ingredience: cibule, rostlinný olej, rýže natural, řasa nori, červená čočka, koření tandori masala (nebo podobné), špenátový protlak, česnek (3 - 4 stroužky), sůl

Postup přípravy: Cibuli nakrájíme na půlkolečka a rozložíme na olejem vymazaný plech. Rýži natural uvaříme doměkka v osolené vodě a smícháme s malým množstvím pokrájené řasy nori. Červenou čočku uvaříme (bez zbývající vody), osolíme a ochutíme kořením tandori masala. Špenátový protlak rozmrazíme a slijeme z něj vodu, osolíme a smícháme s utřeným česnekem. Na plech s cibulí navrstvíme v tomto pořadí. Každou vrstvu umačkáme. Pečeme na 200 °C cca 30 - 40 min., nebo do lehkého hnědnutí okrajů. Pozn.: rýži můžeme nahradit libovolnou celozrnnou obilovinou uvařenou doměkka, stejně tak červenou čočku jakoukoli jinou luštěninou a špenátový protlak libovolným hustým zeleninovým pyré.

Karamelizované červené zelí

Ingredience: menší hlávka červeného zelí, cibule, hnědý cukr (cca 4 lžíce), sůl (půl lžičky), rostlinný olej

Postup přípravy: Cibuli pokrájenou nadrobno orestujeme na malém množství oleje. Přidáme cukr a za stálého míchání necháme zkaramelizovat. Zalijeme menším množstvím vody. Přidáme nakrouhané červené zeli, osolíme a dusíme do změknutí. Přebytečnou vodu zahustíme přidáním nadrobno nastrouhané brambory.

Plněné jáhlové knedlíky

Ingredience: jáhly, celozrnná špaldová (nebo pšeničná) mouka, cibule, uzené tofu (alter. tempeh), lahůdkové droždí, sójová omáčka, rostlinný olej, sůl, pepř

Postup přípravy: Připravíme si náplň do knedlíků, kterou necháme zchladnout: Na oleji orestujeme cibulku, přidáme nastrouhané tofu, případně tempeh, osolíme, opepříme a podlijeme malým množstvím vody. Chvilu dusíme, poté přidáme několik lžic sójové omáčky a stejné množství lahůdkového droždí. Dobře rozmícháme, zbývající vodu necháme vyvařit.

Těsto na knedlíky připravíme z doměkka uvařených (až mírně rozvařených) osolených jahel a přibližně stejného množství špaldové mouky. Těsto dobře propracujeme rukama, rozkrájíme na stejné kousky, mačkáme placky a plníme vychladlou směsí. Vaříme v osolené vodě cca 10 min. (knedlíky by měly vyplavat).

Rychlá cuketová buchta

Ingredience: cuketa (2 - 3 šálky), instantní polenta (2 šálky), voda (4 šálky), sekaný libeček (šálek), sůl (3 lžičky), 2 červené cibule, uzené tofu nebo klaso

Postup přípravy: Cuketu oloupeme, odstraníme střed a nastrouháme nahrubo. Cibuli nakrájíme na slabá půlkolečka, tofu nebo klaso na kostičky. Vše smícháme s ostatními ingrediencemi a vložíme do olejem vymazané a zbytkem polenty vysypané zapékací misky nebo na plech. Pečeme do ztuhnutí buchty na 220 °C cca 30 – 40 min.

Pozn.: místo cukety můžeme použít podobnou sezónní zeleninu (např. patizon)

Klaso štangle v alobalu

Ingredience: klaso (400 g), žlutá a červená cibule, případně další libovolná zelenina nakrájená na kolečka

Postup přípravy: Klaso nakrájíme na cca 5 mm silné plátky, stejně tak cibule, případně jinou tvarově podobnou zeleninu. Kolečka klademe střídavě k sobě a celou štangli polijeme libovolnou marinádou. Zabalíme do dvou vrstev alobalu a můžeme nechat marinovat. Za občasného otáčení grilujeme nebo pečeme v troubě do změknutí cibule.

Cizrnové karbanátky s kapustou

Ingredience: cizrna (250 g), polovina kapusty, jáhlová/kukuřičná mouka (celkem cca 150 g), lahůdkové droždí (3 lžice), římský kmín (lžice), sůl, pepř

Postup přípravy: Cizrnu namočíme přes noc do vody, slijeme a uvaříme doměkka v nové vodě. Poté ji s částí zbývající vody umixujeme. Kapustu nakrájíme nadrobno, osolíme, uvaříme doměkka a slijeme. Smícháme s cizrnou a ostatními ingrediencemi, dle chuti osolíme a opepříme a tvoříme karbanátky, které smažíme nebo grilujeme.

Marinované žampióny

Ingredience: žampióny, citrónová šťáva, sójová omáčka, panenský olivový olej.

Postup přípravy: žampióny nakrájíme na tenké plátky a marinujeme několik hodin (ideálně přes noc) v marinádě ze sójové omáčky, citrónové šťávy a olivového oleje (1:1:1)

Pohankové noky

Ingredience: mechanicky loupaná (světlá) pohanka (šálek), mandle nebo jiné ořechy (1/2 šálku), panenský olivový olej (2 lžice), sůl (menší lžička), drcený kmín (půl lžičky).

Postup přípravy: Pohanku umeleme v mlýnku na mák nebo posekáme sekáčkem. Můžeme použít pohankovou mouku. Ořechy posekáme na prach. Smícháme s ostatními ingrediencemi a zpracujeme s menším množstvím vody do suššího těsta. Tvarujeme malé kuličky, které rozmáčkujeme na pečícím papíře. Alespoň hodinu sušíme v troubě nebo v sušičce na 40 °C.

Raw svičková

Ingredience: mrkev, petržel, celer, kešu, citrón, bobkový list, nové koření, tymián, pepř, sůl.

Postup přípravy: Kešu namočíme alespoň na dvě hodiny do vody. V sekáčku nebo mixéru je umixujeme s polovičním množstvím vody do jemné smetany. V mixéru umixujeme pokrájenou mrkev, petržel, celer, tymián, bobkový list a kuličku nového koření s vodou. Přidáme citrónovou šťávu, kešu smetanu, opepříme a dle chuti osolíme.

Čočkové burgery (cca 8 ks)

Ingredience: čočka (250 g), menší cibule, česnek (2 stroužky), sójová omáčka (2 lžíce), lahůdkové droždí (3 lžíce), celozrnná pšeničná hladká mouka (6 lžic), kukuřičná strouhanka (12 lžic), mletý koriandr (lžíce), sůl, pepř, rostlinný olej.

Postup přípravy: Čočku uvaříme doměkka. Rozmačkáme ji vidličkou nebo lehce pomixujeme. Přimícháme nadrobno pokrájenou cibuli, utřený česnek a všechny ostatní ingredience. Dle chuti dosolíme a opepříme. Z hmoty vypracujeme burgery, které dozlatova usmažíme. Hotové burgery vkládáme do housek. Housky obložíme rajčaty, listy libovolného salátu, okurkou a orestovanou na půlkolečka pokrájenou cibulí. Pomažeme kečupem, hořčicí nebo sojanézou.

„Míchaná vejce“ z tofu

Ingredience: cibule, rostlinný olej, tofu natural, avokádo, hraška (3 lžíce), sůl a černá sůl (celkem lžička), drcený kmín (lžička), kurkuma (lžička), pepř, voda (200 ml).

Postup přípravy: Na oleji orestujeme dozlatova nadrobno pokrájenou cibuli. Přidáme najemno nastrohané tofu, rozmačkané měkké avokádo, ochutíme kořením, solí, a zlehka opepříme. Zalijeme vodou a krátce povaříme. Směs zaprášíme hraškou, dobře promícháme a odstavíme.

Bramborové pyrė Skordalia

Ingredience: brambory (cca 1 kg), šťáva z menšího citrónu, řepkový a olivový olej (celkem cca 150 ml), pečený česnek (palice), sůl

Postup přípravy: Palici česneku překrojíme příčně napůl, obě půlky zakapeme olejem, zabalíme do alobalu a pečeme na 200 °C cca 40 min (na posledních 10 min. alobal rozbalíme). Brambory oškrábeme a uvaříme v osolené vodě doměkka. Slejeme, přidáme citrónovou šťávu, olej, pečený česnek, dle chuti dosolíme a rozmačkáme šťouchadlem, případně umixujeme.

Gyros

Ingredience: sůl (lžička), sladká paprika (lžička), pálivá paprika (1/4 lžičky), oregáno (1/2 lžičky), rozmarýn (1/2 lžičky), sušený česnek (1/2 lžičky), sušený zázvor (1/4 lžičky), pepř (1/4 lžičky), mletý římský kmín (1/4 lžičky)

Postup přípravy: Libovolnou rostlinnou alternativu masa (seitan, klaso, tofu...) pokrájíme na větší kusy, vydatně okořeníme směsí a dáme zapéct v pekáčku s olejem na 200 °C do vytvoření kůrky (cca 45 min.). V průběhu pečení máčíme ve výpeku.

Quiche s červenou řepou

Ingredience:

- korpus: pšeničná celozrnná hladká mouka (140 g), hladká kukuřičná mouka (60 g), tofu natural nebo bylinkové (půl cihly), rostlinný olej (50 ml), voda (50 ml), sůl (půl lžičky), libovolné bylinky (lžíce)
- náplň: červená řepa, celer, případně jakákoli jiná kořenová zelenina (300 – 400 g), rostlinná smetana (100 ml), tofu natural nebo bylinkové (půl cihly), lahůdkové droždí (4 lžíce), sůl, tavenýr

Postup přípravy: Smícháme mouky se solí a bylinkami, polovinu tofu umixujeme s olejem a vodou. Vše smícháme dohromady a vypracujeme těsto, které necháme vychladnout v lednici. Vložíme do vymazané formy s vlnitým okrajem a vymačkáme na placku s dostatečně vysokými okraji. Korpus dáme předpéct na 180 °C přibližně 10 min. Těsto propíchneme vidličkou nebo využijeme slepého pečení.

Kořenovou zeleninu nastroháme nahrubo, osolíme a několik minut podusíme na malém množství vody do jejího vyvaření. Rozmixujeme druhou polovinu tofu s rostlinnou smetanou, lahůdkovým droždím a trochou

solí. Smícháme se zeleninou a necháme převařit. Vzniklou směs necháme vychladnout a navrstvíme na předpečený korpus. Navrch nastrouháme tavenýr a koláč pečeme na 180 °C cca 30 min. do lehkého zhnědnutí okrajů.

Bruschetta

Ingredience: celozrnná bageta, rajčata, bazalka, olivový olej, česnek, sůl, pepř.

Postup přípravy: Rajčata zbavíme jader a nakrájíme na drobné kostky. Přidáme najemno utřený česnek (menší stroužek na každé rajče), osolíme a ochutíme pepřem a čerstvou bazalkou. Celozrnné bagety nakrájíme šikmo na asi centimetr široké plátky a opečeme z obou stran dozlatova na suché pánvi. Zlehka potřeme olivovým olejem, obložíme rajčatovou směsí a ještě za tepla podáváme.

Bezmasá korma

Ingredience: cibule, česnek (3 stroužky), zázvor (cca 1 cm), zelený hrášek (balení 400 g), rostlinná smetana (250 ml), rajčatové pyré (250 ml), rostlinný olej, drcený římský kmín (lžička), kari (lžička), kurkuma (lžička), mletý koriandr (lžička), chilli, sůl, případně libovolná zelenina.

Postup přípravy: Na oleji orestujeme nadrobno pokrájenou cibulku. Přidáme zelený hrášek, pokud je mražený, restujeme pouze do rozmrznutí. Ochutíme kořením, utřeným česnekem a nastrouhaným zázvorem, osolíme, dle chuti přidáme chilli. Přimícháme rostlinnou smetanu, rajčatové pyré a necháme krátce povařit. Podáváme s plackami chapati nebo jinou libovolnou přílohou.

Vege sushi

Ingredience: řasa nori, kulatozrnná rýže natural, avokádo, uzené tofu, červená paprika, libovolné další ingredience do náplně, rýžový ocet, sůl, hnědý cukr.

Postup přípravy: Rýži uvaříme doměkka ve slabě osolené vodě. Ochutíme nálevem z rýžového octa (nebo podobného octa) – na každých 200 g rýže 1 lžice octa, necelá lžička soli, lžička cukru. Necháme vychladnout. Řasu nori položíme lesklou stranou dolů, rozprostřeme na ní slabou vrstvu rýže a umačkáme. Z jedné strany necháme cca 2 cm řasy nepokryté. Klademe další ingredience pokrájené na slabé plátky, avokádo předem nasolíme. Pomocí ohebné podložky nebo utěrky rolujeme směrem k okraji bez rýže a důkladně umačkáme. Volný konec řasy potřeme vodou a přilepíme k závitku. Necháme dobře vychladnout, odkrojíme okraje a krájíme na 1 – 2 cm silné plátky. Dle původního receptu můžeme sushi máčet v třech různých ochucovacích – sójové omáče, wasabi křenu a nakládaném zázvoru.

Čínské jarní závitky

Ingredience: rýžový papír, cibule, mrkev, čínské zelí, houby shitake, ucho jidášovo apod., další libovolná zelenina, sójová omáčka, rostlinný olej, sůl, chilli.

Postup přípravy: Cibuli pokrájenou nadrobno orestujeme na oleji v pánvi wok. Přidáme na nudličky pokrájenou mrkev, čínské zelí a houby. Směs restujeme do částečného změknutí, osolíme, ochutíme sójovou omáčkou a chilli. Listy rýžového papíru máčíme v teplé vodě do změknutí (cca 30 vteřin). Papír plníme směsí a rolujeme do závitků. Ty pečeme potřené olejem v zapékací nádobě na 230 °C do lehkého zhnědnutí.

Přílohová zelenina vařená v páře

Ingredience: libovolná zelenina - ideálně košťálová nebo listová (květák, brokolice, zelený květák, růžičková kapusta...), sůl, pepř, bylinky

Postup přípravy: Zeleninu nakrájíme přibližně na stejné kousky, smícháme s trochou soli, pepře a případně dalšího koření (pokud budeme zeleninu zchlazovat studenou vodou, ochutíme ji až poté). Vložíme ji do parního hrnce nebo na pařák (případně cedník) do hrnce nad vroucí vodu a přiklopíme poklicí. Do vodní lázně můžeme přidat bylinky nebo jiné výrazné koření, část chuti přejde do zeleniny. Dle tvrdosti zeleniny a velikosti kusů paříme cca 3 - 10 minut, aby byla zelenina al dente. Po vyjmutí můžeme ihned slít studenou vodou, aby zůstala zachována barva.

Zeleninové hranolky

Ingredience: libovolný druh tvrdé (nejlépe kořenové) zeleniny - kedluben, ředkev, mrkev, celer, petržel, dýně, červená řepa..., rostlinný olej, sůl, pepř, další libovolné koření

Postup přípravy: Zeleninu nakrájíme dle tvrdosti na 5 - 10 mm silné hranolky, které osolíme, opeříme, případně dochutíme dalším kořením a dobře promícháme s menším množstvím rostlinného oleje. Vysypeme do jedné vrstvy na plech vyložený pečicím papírem. Pečeme na 220 °C dle tvrdosti zeleniny do počátku hnědnutí.

Plněné žampiony

Ingredience: žampiony (200 g), sekaný listový špenát (200 g), celozrnný kuskus (100 g), česnek (3 - 4 stroužky), sůl, olej, ocet

Postup přípravy: Žampiony zbavíme nožiček, ty pokrájíme a odložíme stranou. Utřený česnek krátce orestujeme na oleji a přidáme pokrájené nožičky, osolíme a několik minut restujeme. Přidáme špenát zbavený vody, promícháme a krátce povaříme. Dle návodu si připravíme kuskus a vmícháme do špenátového základu. Vzniklou směsí vrchovatě plníme klobouky. Připravíme si marinádu - smícháme olej s octem v poměru 2:1 a mírně osolíme. Marinádou vylijeme zapékací nádobu nebo plech, kam klademe plněné klobouky. Pečeme asi 30 min. na 200 °C.

Grilovaný celer / celerové hranolky

Ingredience: celer, sůl.

Postup přípravy: Celer nakrájíme na cca 0,5 cm silné plátky a vaříme několik minut v osolené vodě. Necháme okapat, vychladnout a marinujeme ve sladké marinádě na zeleninu (ideálně přes noc). Plátky celeru v kuse nebo pokrájené na hranolky grilujeme, smažíme nebo pečeme v troubě dozlatova.

Špenátové bramboráky

Ingredience: brambory, čerstvý nebo mražený sekaný listový špenát, hladká celozrnná mouka, česnek, pepř, majoránka, sůl

Postup přípravy: Brambory nastrouháme nahrubo, smícháme se špenátem (rozmraženým zbaveným vody), utřeným česnekem, kořením a osolíme. Těsto spojíme dle potřeby hladkou celozrnnou moukou. Smažíme do hnědnutí okrajů.

Alternativně můžeme místo špenátu použít nastrouhané uzené tofu nebo kyselé zelí.

Bezmasé karbanátky

Ingredience: sójové kostky (případně granulát), cibule, česnek, celozrnná hladká mouka, strouhanka, pepř, kmín, majoránka, petržel, sůl, rostlinný olej, sójová omáčka

Postup přípravy: Sójové kostky uvaříme doměkka v osoleném a okořeněném nálevu. Pomeleme je v masovém mlýnku společně s lehce orestovanou cibulí a česnekem. Těsto ochutíme kmínem, pepřem, posekanou petrželí, majoránkou, sójovou omáčkou, dle potřeby dosolíme a spojíme moukou a strouhankou. Karbanátky obalíme ve strouhance a smažíme dozlatova.

Chlupaté knedlíky

Ingredience: brambory, celozrnná hladká mouka, sůl

Postup přípravy: Polovinu brambor uvaříme vcelku, necháme vychladnout a nastrouháme nahrubo. Polovinu syrových brambor nastrouháme najemno, dáme do utěrky a vymačkáme co nejvíce vody. Obě části smícháme a osolíme. Těsto dobře propracujeme rukama, tvoříme knedlíky velikosti menších tenisových míčků, které obalíme v mouce a vaříme 10 - 15 minut.

Celozrnný kynutý knedlík

Ingredience: celozrnná hladká mouka, sůl, hnědý cukr, čerstvé droždí, olivový olej

Postup přípravy: cca 400 g mouky smícháme se lžičkou soli, dvěma lžičkami hnědého cukru, polovinou kostky čerstvého droždí a lžící olivového oleje. S asi 250 ml vody důkladně propracujeme v kypré, ale nelepivé těsto. Necháme kynout v teple v míse přikryté utěrkou min. 30 minut, než těsto zdvojnásobí svůj objem. Rozdělíme na 3 - 4 šišky, které necháme ještě 10 - 15 minut dokynout. V osolené vodě vaříme cca 20 minut. Knedlíky často obracíme, aby nepopraskaly. Po vyjmutí z vody ihned krájíme.

Bramborová buchta

Ingredience a postup přípravy je obdobný jako v předchozím receptu. Brambory a zeleninu však nastrouháme nahrubo, smícháme dohromady, osolíme a dochutíme. Cibulový základ zůstává, na něj rozprostřeme směs a lehce umačkáme. Do rostlinné smetany můžeme rozmíchat větší množství škrobu nebo mouky, po vychladnutí nám bude buchta držet pohromadě.

Gratinované brambory co dům dal

Ingredience: brambory, cibule, česnek, další libovolná zelenina nebo luštěniny (mrkev, celer, brokolice, hrášek, kukuřice, pórek...), rostlinný olej, rostlinná smetana, sůl, pepř nebo jiné libovolné koření, kukuřičný škrob (případně hladká celozrnná mouka)

Postup přípravy: Plech nebo zapékací mísu vylitou olejem naplníme po dně na půlkolečka nakrájenou cibulí. Na cibuli vrstevíme střídavě cca milimetr silné plátky brambor a na podobné plátky nebo malé kostičky pokrácené ostatní ingredience. Každou z vrstev osolíme, případně dále ochutíme. Pečeme 30 – 40 minut na 230 °C. Přibližně v polovině pečení zalijeme osolenou rostlinnou smetanou, ve které jsme rozmíchali několik utřených stroužků česneku a několik lžic škrobu, případně hladké celozrnné mouky.

Polentová buchta

Ingredience: 500 g instantní polenty, cihla uzeného tofu, mražený nebo čerstvý hrášek, česnek, tymián, sůl, rostlinný olej.

Postup přípravy: Polentu vsypeme za rozmíchávání do trojnásobného množství vroucí osolené vody, okořeníme tymiánem a několika stroužky utřeného česneku. Necháme několik minut dojít (můžeme i krátce povařit). Uzené tofu nakrájíme na kostičky a osmahneme na pánvi. Vše smícháme s hráškem a hmotou vyplníme olejem vymazaný plech. Pečeme na 230°C cca 20 minut do lehkého ztuhnutí okrajů. Buchtu necháme vychladnout a poté ji krájíme na plechu.

Na polentový základ můžeme před pečením tvořit další vrstvy např. z červené čočky nebo špenátového protlaku.

Bramborové „granáty“

Ingredience: brambory, cibule, česnek + libovolná zelenina (mrkev, zelí, pórek...), rostlinný olej, sůl, koření (např. pepř, oregáno, sladká paprika...příp. směs na brambory)

Postup přípravy: Brambory a ostatní ingredience nakrájíme na slabé plátky přibližně stejně velké. V míse směs nasolíme, okořeníme a přidáme několik lžic oleje. Rozmícháme a necháme pustit šťávu. Směs vkládáme (vždy s trochou šťávy) do alobalu, 2 x zabalíme a pokládáme na gril nebo na žhavé uhlíky do ohniště. Dle teploty grilujeme cca 30 min., příp. rozbalíme a ochutnáme brambor. Do směsi můžeme přidávat i další libovolné ingredience - uvařené sójové kostky, tofu, luštěniny...

Kuskus se zeleninou na červeném víně

Ingredience: celozrnný kuskus, olivový olej, červené víno, libovolná zelenina (např. řapíkatý celer, mrkev, ředkev), sójová omáčka, třtinový nebo hnědý cukr, skořice, citrón, sůl

Postup přípravy: Pokrácenou zeleninu orestujeme na rostlinném oleji, osolíme a zalijeme červeným vínem. Dochutíme několika lžičkami cukru, sójovou omáčkou, skořicí a citrónovou šťávou. Vaříme do vyvaření větší části vody a zhoustnutí omáčky. Kuskus zalijeme dvojnásobným množstvím vroucí vody, osolíme, promícháme a na cca 10 min. přiklopíme. Poté do něj vmícháme několik lžic olivového oleje.

Pohanková sekaná

Ingredience: 400 g balení pohankové lámanky, 100 g sójového granulátu, 2 cihly uzeného tofu, 2-3 mrkve, 2 cibule, 6 - 8 stroužků česneku, celozrnná hladká mouka (cca 200 g), kukuřičná strouhanka (cca 300 g), sůl, mletý pepř (půl lžičky), mletý koriandr (cca 30 g), rostlinný olej, sójová omáčka (6-8 lžic)

Postup přípravy: Pohanku vaříme asi 3 minuty v přibližně dvojnásobném množství (800 ml) osolené vody, přiklopíme a necháme asi 45 minut dojít. Pokrácenou cibuli orestujeme dozlatova, ke konci restování přidáme utřený česnek. Mrkev uvařenou vcelku doměkka a tofu nastrouháme najemno. Granulát osolíme, ochutíme sójovou omáčkou a zalijeme vroucí vodou tak, aby všechnu vodu vstřebal. Všechny ingredience

dobře promícháme, přidáme několik lžic rostlinného oleje, osolíme a ochutíme kořením a další sójovou omáčkou. Zahustíme moukou a strouhankou, propracujeme rukama (konzistence hmoty by měla být tuhá). Z hmoty tvoříme větší šišky, které pečeme na olejem vylitým plechu nebo v zapékací nádobě do vytvoření kůrky na 220 °C. Krájíme až po vychladnutí.

Veganský trojobal na smažení

Ingredience: Celozrnná hladká mouka, kukuřičná strouhanka, sůl, případně jiné koření.

Postup přípravy: Mouku rozmícháme s vodou, solí, případně dalším kořením do konzistence řídkého těstíčka. Potraviny namočené v těstíčku obalujeme v kukuřičné strouhance a smažíme v rostlinném oleji na rozpálené pánvi.

Polentový knedlík

Ingredience: Instantní polenta, sůl, koření nebo bylinky (např. sušený česnek, tymián).

Postup přípravy: Instantní polentu zalijeme asi trojnásobným množstvím vroucí vody. Důkladně promícháme, ochutíme solí a ostatním kořením. Po několika minutách pak hmotou plníme hrníčky vypláchnuté studenou vodou, případně jiné válcovité nádoby. Po vychladnutí vyklopíme a krájíme na knedlíky.

Rostlinná „svíčková“

Ingredience: Mrkev, celer, petržel, cibule, rostlinná smetana, citrón, divoké koření (bobjový list, celý pepř, nové koření), rostlinný bujón, sůl, pepř, tymián, olej.

Postup přípravy: Na oleji orestujeme dozlatova nadrobno pokrájenou cibuli. Přidáme na kostičky pokrájenou kořenovou zeleninu a krátce orestujeme. Zalijeme vodou, aby byla zelenina zcela ponořená, osolíme, ochutíme divokým kořením, pepřem, tymiánem, bujónem a vaříme do změknutí zeleniny. Na konci přidáme rostlinnou smetanu a necháme ještě přejít varem. Odstraníme divoké koření, dochutíme citrónovou šťávou a umixujeme dohladka.

Červená čočka po indicku

Ingredience: červená čočka, libovolná zelenina (např. cibule, mrkev, paprika, rajčata), zázvor, koření Garam masala (nebo podobné), chilli, sůl

Postup přípravy: V hrnci smícháme červenou čočku se zeleninou, nastrouhaným zázvorem a kořením. Zalijeme vodou a za stálého míchání vaříme na velmi mírném ohni. Vodu přiléváme po malých dávkách (např. předvařenou ve varné konvici), aby směs po dovaření čočky již neobsahovala žádnou přebytečnou vodu. Rajčata přidáváme až ke konci vaření. Solíme až v závěru.

Rýže natural s fazolkami mungo

Ingredience: rýže natural, mungo fazole, sůl

Postup přípravy: rýži rozmícháme v hrnci společně s lehce osolenou vodou v poměru 1 šálek rýže a 2 šálky vody. Vaříme na mírném ohni bez míchání do vstřebání vody. V případě, že je rýže ještě tvrdá, přidáváme po malých dílech vodu. Naklíčené mungo osolíme a vmícháme do rýže. Pro sražení hořké chuti můžeme mungo krátce opražit na suché pánvi.

Naklíčené mungo

Mungo namočíme na 24 hodin pod vodu, poté ho vsypeme do nádoby s otvory nebo např. na plech a v pravidelných intervalech pouze vlhčíme tak, aby nevyschlo. 1x denně mungo propláchneme čerstvou vodou. Ideální zralost pro konzumaci je při délce klíčků cca 2 cm.

Falafel

Ingredience: cizrna, cibule, česnek, petržel, lahůdková cibule, římský kmín, koriandr, pepř, sůl, rostlinný olej

Postup přípravy: Cizrnu namočíme na cca 24 hodin do vody. Poté ji slijeme a s trochou nové vody umixujeme (nevaříme). Umixujeme také cibuli, lahůdkovou cibuli, několik stroužků česneku a čerstvou

petržel. Dochutíme nadrceným římským kmínem, mletým koriandrem a mletým pepřem. Osolíme a přidáme několik lžic oleje. Vše důkladně promícháme a umačkáme kuličky velikosti pingpongového míčku. Ty můžeme péct na plechu a pečícím papíru na 200° C (falafel potřeme olejem, v půlce pečení otočíme a znovu potřeme), nebo je vkládáme do fritovacího hrnce.

Segedínský guláš s tempehem

Ingredience: cibule, kysané zelí, uzený tempeh, celozrnná hladká mouka, rostlinná smetana, brambory, kmín, sladká paprika, pálivá paprika, sůl, rostlinný olej

Postup přípravy: Na oleji zpěníme dozlatova cibuli. Přidáme kmín a na kostky pokrájený tempeh. Před koncem restování přisypeme sladkou papriku a několik špetek pálivé papriky. Zaprášíme hladkou moukou, důkladně v oleji rozmícháme a přilítím studené vody vytvoříme jíšku. Přidáme vroucí vodu, brambory a slité kysané zelí. Osolíme a vaříme do změknutí brambor. Na konci přilijeme rostlinnou smetanu, případně ještě dohustíme moukou rozmíchanou ve vodě. Krátce povaříme a podáváme např. s celozrnným knedlíkem. Řidší variantou bez zahušťování nám vznikne zelná polévka.

Seitanová pečeně na pivě

Ingredience: seitan, cibule, rostlinný olej, sůl, směs koření, pivo

Postup přípravy: Seitan pokrájíme na menší hroudy a vkládáme do olejem vylité zapékací mísy či na plech. Posypeme kořenící směsí (např. sůl, pepř, sladká paprika, drcený kmín, kurkuma) a zhusta cibuli pokrájenou na půlkolečka. Pečeme na 230°C dozlatova. Zlehka podléváme pivem a máčíme ve výpeku.

Bramborovo - brokolicová kaše

Ingredience: brambory, brokolice, rostlinné mléko, sůl

Postup přípravy: Brambory i brokolici v poměru 1:1 pokrájíme a vaříme do změknutí v osolené vodě. Část vody slijeme a doplníme rostlinným mlékem. Umixujeme a dle chuti dosolíme. Podáváme jako přílohu k výpečkům nebo plátkům.

Sójové plátky obalované v Hrašce

Ingredience: sójové plátky, rostlinný olej, Hraška, sůl, pepř, jiné koření, případně kyselá okurka

Postup přípravy: Sójové plátky vaříme v osolené vodě cca 30 minut. Dle chuti přidáme další výrazné koření. Scedíme, necháme okapat, případně vymačkáme přebytečnou vodu. V hlubokém talíři rozmícháme Hrašku s vodou do kašovité konzistence (dle chuti přisolíme). Plátky obalujeme v Hrašce a smažíme dozlatova. Alternativně můžeme plátky po uvaření podélně nakrojit a vkládat na plátky pokrájenou kyselou okurku.

Sójové výpečky s hnědou omáčkou

Ingredience: sójové kostky, rostlinný olej, Solamyl (nebo Maizena), rostlinný bujón, sójová omáčka (Tamari, Shoyu apod.), sůl, pepř, tymián, chilli...

Postup přípravy: Sójové kostky vaříme v osolené, případně okořeněné vodě do změknutí (20 - 30 minut). Scedíme, necháme okapat, můžeme vymačkat přebytečnou vodu. Kostky vysypeme na olejem potřený plech, dle chuti dosolíme a ochutíme dalším kořením (např. pepř, tymián, chilli). Pečeme do vytvoření kůrky, občas promícháme. V trošce vroucí vody rozmícháme kostku(y) rostlinného bujónu, po vychladnutí přimícháme škrob (Solamyl nebo Maizenu), sójovou omáčku, vodu a dobře promícháme. Směs na omáčku můžeme vlít na plech, promíchat s kostkami a nechat několik minut dojít v troubě. Nebo kostky vyndáme (zachovají si křupavost), směs vlijeme na plech a necháme zavařit. Případně můžeme omáčku vytvořit stranou na pánvi či v hrnci.

Tofu špízy

Ingredience: uzené nebo marinované tofu, různobarevné papriky, cibule, červená cibule, houby, další libovolná zelenina

Postup přípravy: Tofu a ostatní ingredience nakrájíme na kousky podobné velikosti, napícháme na špejle, pomažeme marinádou a zabalíme každý zvlášť do alobalu. Špízy pečeme v troubě na plechu nebo grilujeme.

Pohankový prejt

Ingredience: Pohanka, čočka, cibule, česnek, rostlinný olej, sůl, pepř, drcený kmín, koriandr, majoránka, případně strouhanka.

Postup přípravy: Pohanku a stejné množství čočky uvaříme zvlášť do měkka, solíme až na konci (čočku můžeme rozvařit úplně, spojí nám hmotu dohromady). Cibuli pokrájenou nadrobno orestujeme na oleji do zlatova, ke konci přidáme několik utřených stroužků česneku. Vše smícháme dohromady, vydatně ochutíme ostatními přísadami (chuť se při pečení srazí). V případě, že je konzistence příliš kašovitá, zahustíme strouhankou. Hmotu pečeme v zapékací míse vytřené olejem, nebo na pečícím papíře do lehkého zhnědnutí okrajů.

Guláš z hlívy ústříčné

Ingredience: Hlíva ústříčná, cibule, zelená paprika, česnek, hladká celozrnná mouka, rostlinný olej, sůl, pepř, drcený kmín, sladká paprika, pálivá paprika, majoránka, instantní polenta, rostlinný bujón.

Postup přípravy: Cibuli osmahneme dozlatova na oleji, přidáme k ní na nudličky pokrájenou hlívu a sladkou a pálivou papriku. Několik minut restujeme a přidáme na kostičky nakrájenou zelenou papriku. Ochutíme solí, pepřem, kmínem a zalijeme vodou. Vzhledem k tuhosti hlívy vaříme alespoň 20 minut. Ke konci varu ještě ochutíme česnekem a majoránkou a zahustíme moukou nebo světlou jíškou.

Kaše z červených fazolí s robi plátky

Ingredience: červené fazole, cibule, rostlinné mléko, sůl, pepř, olivový olej, citrón, robi plátky.

Postup přípravy: Fazole namočíme na min. 4 hodiny a vaříme do změknutí. Poté osolíme, opepříme a přilijeme rostlinné mléko a citrónovou šťávu. Umixujeme kaši, do které vmícháme na olivovém oleji zpěněnou cibulku. Robi plátky opepříme a krátce osmahneme z obou stran.

Cizrnová kaše s vegepárkem

Ingredience: cizrna, rajčata, arašídové máslo, česnek, kurkuma, sůl, pepř, vegepárky.

Postup přípravy: Cizrnu necháme přes noc nabobtnat ve vodě, kterou před vařením vyměníme (případně můžeme cizrnu nechat naklíčit - přibližně 2 dny). Vaříme do změknutí. Před koncem přidáme ostatní ingredience - 2 - 3 na kostičky pokrájená rajčata, několik utřených stroužků česneku, 2 lžíce arašídového másla, sůl, pepř a kurkumu. Vegepárky předem zbavené fólie ohřejeme ve vodě standardním způsobem.

Vegeburgery

Ingredience: sójové plátky, celozrnné housky, hraška (příp. kukuřičná mouka), cibule, zelí, rajčata, sojanéza, hořčice, kečup, sůl, rostlinný olej.

Postup přípravy: Sójové plátky uvaříme dle návodu na přípravu sójových kostek. Obalíme je v těstíčku z kukuřičné mouky nebo hrašky a krátce osmahneme na oleji z obou stran. Orestujeme cibuli nakrájenou na půlkolečka. Společně klademe do housek s nakrájenými rajčaty a zelím. Libovolně přidáme sojanézu, hořčici nebo kečup.

Indočína s kuskusem

Příprava sójových kostek

Kostky vložíme do vroucí vody, kterou vydatně osolíme a ochutíme libovolnou směsí koření. Např.: pepř, drcený kmín, majoránka, sladká paprika, chilli, sušený česnek. Vaříme přibližně 20 min., poté vodu slijeme. Podle výsledku můžeme uvařené kostky ještě dochutit, v případě překořenění nebo přesolení je propláchneme horkou vodou.

Indočína

Ingredience: 2 cibule, velký pór, 4 stroužky česneku, bílé fazole v tomatové omáčce, sójové kostky, rajský protlak + cukr (případně kečup), rostlinný olej, sůl, kari koření.

Postup přípravy: Nadrobno nakrájenou cibuli zpěníme na oleji, přidáme pokrájený pórek a chvíli restujeme, osolíme a ochutíme asi 2 polévkovými lžícemi kari koření. Podlijeme vodou a několik minut dusíme do změknutí póru. Přidáme dle předchozího návodu připravené sójové kostky, fazolky v tomatě,

rajský protlak s cukrem, případně kečup a česnek. Krátce povaříme. Podáváme s rýží, hranolky nebo kuskusem.

Kuskus

Celozrnný kuskus zalijeme asi dvojnásobným množstvím vroucí vody, osolíme a necháme vodu přibližně 10 minut vstřebat. Poté kuskus rozmícháme s olivovým olejem.

Zapečené celozrnné těstoviny se špenátem, rostlinnou smetanou a drožd'ovým sýrem

Ingredience: celozrnné těstoviny, listový nebo mražený špenát, česnek, rostlinná smetana, rostlinný olej, sůl

Postup přípravy: Těstoviny uvaříme dle návodu. Špenát posekáme nebo necháme rozmrznout.

Z rozmraženého slijeme přebytečnou vodu. Osolíme a vmícháme do něj několik najemno utřených stroužků česneku. Takto ochucený špenát rozmícháme s těstovinami a zapékáme v troubě na olejem vymazaném plechu nebo v zapékací míse. Pečeme do hnědnutí okrajů těstovin. Přibližně v polovině doby zalijeme rostlinnou smetanou a ke konci pečení připraveným drožd'ovým sýrem.

Drožd'ový sýr

Ingredience: rostlinný olej, celozrnná hladká mouka, droždí, sůl

Postup přípravy: Na pánvi si připravíme světlou jíšku - do rozehrátého oleje vmícháme hladkou mouku, po rozpuštění zalijeme studenou vodou, přidáme rozdrobené droždí a osolíme. Směs důkladně rozmícháme a necháme několik minut povařit na mírném ohni. Vodou případně dotvoříme krémovou konzistenci.

Celozrnná pizza s drožd'ovým sýrem

Těsto

Ingredience: celozrnná hladká mouka, sůl, olivový olej, droždí, hnědý cukr

Postup přípravy: Ve vlažné vodě rozmícháme cukr a droždí (v množství 1 kostky na plánový 1 kg těsta), takto rozmíchaný kvásek necháme asi 15 min. pracovat. V míse smícháme mouku (přibližně 250 g na jeden plech nebo jednu pizzu), mírně osolíme a přidáme lžici olivového oleje. Smícháme s nastartovaným kváskem a postupným přidáváním další vody vypracujeme nelepivé těsto, které necháme asi 30 minut vzejít. Hotové těsto vyválíme a položíme na pomoučený plech.

Obložení pizzy

Vyválené těsto nejprve potřepe směsí olivového oleje, soli, oregána a stroužku jemně utřeného česneku. Dále můžeme postupovat libovolně dle chuti a nálady, např.:

- tomatová s žampiony - těsto potřepe rajským protlakem (který můžeme dochutit solí a pepřem) a poklademe cibulí pokrájenou na půlkolečka, kukuřicí, rajčaty a žampiony

- pórkovo-špenátová - těsto poklademe tence pokrájeným pórkem a listovým špenátem (může být i mražený), do kterého jsme vmíchali 2 stroužky utřeného česneku a sůl.

Pizzu vkládáme do předem rozehráté trouby a pečeme při 220°C do lehkého zhnědnutí okrajů těsta.

Bramborový salát se sojanézou

Ingredience: brambory, mrkev, celer, mražený nebo konzervovaný hrášek, cibule, kyselá okurka, jablko, konzervovaná červená paprika, hořčice, pepř, sůl, olivový olej, sojanéza

Postup přípravy: Salátové brambory uvaříme ve slupce, v druhém hrnci uvaříme oškrabanou kořenovou zeleninu (mrkev, celer...) nakrájenou na kostičky. Brambory po uvaření oloupeme a krájíme na kostičky (nebo mačkáme přes kovovou síťku), cibuli nakrájíme najemno a kyselou okurku nahrubo nastrouháme. Do salátu můžeme nahrubo nastrouhat i jablko. Přidáme konzervovanou červenou papriku a hrášek. Dle chuti osolíme, opepříme a přidáme hořčici. Polijeme olivovým olejem a vmícháme sojovou majonézu. Hotový salát necháme v chladu odležet.

Domácí seitan

Ingredience: hladká mouka

Postup přípravy: Z mouky a vody důkladně vypracujeme nelepivé těsto (přibližně 0,5 l vody na 1 kg mouky), které ve velké míse zalijeme teplou vodou a necháme chvíli uležet. Pod slabým proudem vody v míse hnětením vymýváme škrob. První nálevy můžeme odebrat a libovolně používat při dalším vaření k zahušťování. Hmota se hnětením a postupným vymýváním začne rozpadat, později opět spojovat. Na konci zůstane kompaktní houbovitá hmota, ze které se již další škrob nevymývá. Seitan dle další plánované úpravy rozkrájíme na menší kusy a vložíme do vývaru.

Seitanová pečeně

Ingredience: seitan, cibule, rostlinný olej

Postup přípravy: Olejem potřený plech nebo pekáč poklademe na půlkolečka nakrájenou cibulí a seitanem nakrájeným na plátky a potřeným marinádou. Pečeme na 230°C dozlatova.

Tempehové prsty ve veganském trojbalu, červená čočka nakyselo

Ingredience: cihla tempehu (marinovaného, uzeného, případně natural), hladká celozrnná mouka, voda, sůl, pepř, kukuřičná strouhanka, rostlinný olej, balení červené čočky 500 g (loupané, půlené), větší cibule, 2 - 3 lžíce octa, případně citrón

Postup přípravy: Tempeh nakrájíme na prsty přibližně centimetr silné, mouku rozmícháme s vodou, solí a pepřem do řídkého těsta. Prsty obalujeme nejprve v těstíčku, poté ve strouhance a smažíme na oleji dozlatova.

Čočku nenamáčíme, pouze zalijeme vodou, přidáme pokrájenou cibuli a uvedeme k varu. Za stálého míchání vaříme na mírném ohni do změknutí. Solíme a kyselíme (octem nebo citrónovou šťávou) až v závěru. V případě vyvaření vody ji postupně přiléváme, ale pouze tak, abychom nemuseli v závěru cedit.

Alternativně - červená čočka po bulharsku: Na oleji zpěníme pokrájenou cibuli, přidáme na kostky pokrájenou zelenou papriku a rajče a 2 utřené stroužky česneku. Ochutíme solí, případně dalším kořením, zalijeme vodou a pár minut podusíme, poté přidáme čočku a vaříme do změknutí, v případě potřeby postupně přiléváme vodu nebo v opačném případě v závěru zahustíme hladkou moukou.

Omáčky, dipy, marinády

Kari dresink

Ingredience: plnotučná hořčice (5 lžic), rostlinný olej (5 lžic), kari (lžička), sůl (1/2 lžičky), cukr (2 lžičky)
Postup přípravy: Smícháme všechny ingredience a umixujeme dohladka.

Umami majonéza

Ingredience: sójová omáčka (3 lžice), lahůdkové droždí (3 lžice), rostlinné mléko, případně voda (5 lžic), rostlinný olej (dle potřeby)

Postup přípravy: Smícháme sójovou omáčku, rostlinné mléko a lahůdkové droždí. Směs převaříme a necháme vychladnout. Postupně přidáváme olej a mixujeme do požadované konzistence.

Cibulová marináda

Ingredience: střední cibule, 4 - 5 stroužků česneku, rostlinný olej (200 ml), sůl (2 lžičky), drcený kmín (lžička), drcený pepř (půl lžičky)

Postup přípravy: Všechny ingredience umixujeme v sekáčku najemno. Případně smícháme utřený česnek a najemno nastrohanou cibuli s ostatními ingrediencemi.

Libečková marináda

Ingredience: libeček (šálek), rostlinný olej (šálek), sůl (lžička)

Postup přípravy: Vše umixujeme dohladka.

Použitím polovičního množství oleje v receptu vytvoříme pesto.

Avokádová majonéza

Ingredience: avokádo, rostlinná smetana (150 ml), drcený pepř, sůl (lžička), česnek (1-2 stroužky)

Postup přípravy: Vše umixujeme dohladka. Konzistenci upravíme přidáním další smetany nebo vody.

Tofunéza

Ingredience: bílé tofu, hořčice (2 lžice), sůl (půl lžičky), černá sůl (půl lžičky), cibule, rostlinné mléko, nebo voda (cca 200 ml), rostlinný olej (cca 100 ml + pod cibuli), kurkuma (lžička)

Postup přípravy: Na oleji orestujeme cibuli, přidáme rozdrobené tofu, zalijeme rostlinným mlékem, nebo vodou a necháme převařit. Přidáme olej a ostatní ingredience a umixujeme dohladka. Dochutíme a konzistenci upravíme přidáním další vody nebo oleje.

Avokádový dip

Ingredience: zralé avokádo, libovolné rostlinné mléko (cca 200 ml), černá sůl (půl lžičky), kurkuma

Postup přípravy: Všechny ingredience umixujeme dohladka.

Avokádová majonéza

Ingredience: avokádo, rostlinné mléko (případně rostlinná smetana, nebo voda - 100 – 200 ml), stroužek česneku, černá sůl (cca půl lžičky), pepř.

Postup přípravy: Všechny ingredience umixujeme dohladka. Tekutinu přidáváme postupně k vytvoření požadované konzistence.

Špenátové pesto

Ingredience: čerstvý listový špenát (cca 150 g), najemno podrcené mandle, případně jiné ořechy (50 g), lahůdkové droždí (3 lžice), rostlinný olej (cca 75 ml), sušený česnek (lžička), sůl (lžička)

Postup přípravy: Vše důkladně umixujeme ve výkonném sekáčku nebo mixéru.

Citrónová marináda

Ingredience: citrónová šťáva (3 lžíce), rostlinný olej (5 lžic), dijonská hořčice (lžička), sůl (lžička), drcený barevný pepř, libovonná bylinka

Postup přípravy: Důkladně promícháme všechny ingredience. Do marinády nakládáme nejlépe nasáklé suroviny ke grilování (předpřipravené sójové plátky, seitan...).

Rajčatová salsa

Ingredience: 4 rajčata, cibule, zelená paprika, česnek (2 – 3 stroužky), sůl (1/2 lžičky), sladká paprika (lžička), hnědý cukr (lžíce), pepř, chilli, rostlinný olej, citrónová šťáva (1 – 2 lžíce).

Postup přípravy: Na oleji orestujeme dozlatova cibuli. Přidáme pokrájená rajčata, papriku a česnek. Podlijeme menším množstvím vody, přidáme sůl, cukr, koření a dusíme do rozvaření rajčat. Nahrubo umixujeme, dochutíme citrónovou šťávou a necháme vychladnout.

Brambonéza

Ingredience: dva menší brambory, sůl (půl lžičky), hnědý cukr (lžička), plnotučná hořčice (2 lžíce), voda (100 ml), rostlinný olej (100 ml)

Postup přípravy: Brambory uvaříme doměkka. V mixovací nádobě je smícháme s vodou, hořčicí, solí, cukrem a ponorným mixérem umixujeme dohladka. Postupně přiléváme olej a dále mixujeme.

Hořčičná marináda s bylinkami

Ingredience: rostlinný olej (4 lžíce), hořčice (3 lžíce), sójová omáčka (lžíce), kari (lžíce), čerstvé oregáno apod. (lžíce), sůl (půl lžičky), česnek (2 stroužky)

Pažitkový rostlinný sýr

Ingredience: bylinkové tofu, rostlinný olej (150 ml), lahůdkové droždí (2 lžíce), pažitka (trs), alternativně lahůdková cibule (1-2 ks), sůl (půl lžičky), pepř

Postup přípravy: Všechny ingredience umixujeme dohladka. Požadovanou konzistenci dotvoříme přidáním vody, případně dalšího oleje.

Domácí sojanéza

Ingredience: sójové mléko (200 ml), hladká plnotučná sójová mouka (3 lžíce), rostlinný olej (100 ml), plnotučná hořčice (2 lžičky), citrónová šťáva (2 lžičky), přírodní cukr (lžička), sůl (1/2 lžičky)

Postup přípravy: V sójovém mléce dobře rozmícháme sójovou mouku a necháme přejít varem. Přidáme hořčici, cukr, sůl a necháme alespoň částečně zchladnout. Mléko vysrážíme citrónovou šťávou a za postupného přidávání oleje mixujeme. Před použitím necháme dobře vychladnout.

Domácí kečup

Ingredience: rajský protlak (500 ml), škrob (3 lžíce), hnědý cukr (4 lžíce), červený vinný ocet (lžíce), česnek (2 stroužky).

Postup přípravy: Protlak důkladně promícháme se škrobem, cukrem a vinným octem. Necháme přejít varem, přidáme utřený česnek a necháme dobře vychladnout. Dle chuti případně ještě zlehka dosolíme.

Kešu omáčka na bílém víně

Ingredience: kešu (50 g), červená cibule, rostlinná smetana (250 ml), bílé víno (2 - 3 dcl), černé olivy (50 g), půl citrónu, rostlinný olej, sůl, pepř

Postup přípravy: Kešu ořechy na několik hodin namočíme, aby změkly. Slijeme a umixujeme je s polovinou smetany dohladka. Na oleji orestujeme červenou cibuli a zalijeme bílým vínem. Necháme zredukovat asi na polovinu, přidáme zbytek smetany, umixované kešu, nadrobno pokrájené černé olivy, šťávu z půlky citrónu, dochutíme solí a pepřem a krátce povaříme. V případě potřeby omáčku zředíme vodou.

Jablkové čatný

Ingredience: jablka, cibule, papriky (v poměru asi 2:1:1), červený vinný ocet, rozinky, zázvor, česnek, hnědý cukr, skořice, sůl, kari.

Postup přípravy: Jablka zbavíme slupky a nakrájíme na drobné kostky, cibuli na půlkolečka a papriku na slabé plátky. Podlijeme trochou vody a octem, dochutíme ostatními ingrediencemi a dusíme na mírném ohni do změknutí jablek (cca).

Sladká marináda na zeleninu

Ingredience: melasa (příp. kukuřičný apod. sirup), rostlinný olej, sójová omáčka, citrónová šťáva, sušený česnek, mletý zázvor, sladká paprika, pepř

Postup přípravy: Důkladně rozmačkané avokádo smícháme se sojanézou a s několika stroužky jemně utřeného česneku. Dochutíme solí a pepřem.

Paprikový dip

Ingredience: sojanéza, pečená červená paprika, šťáva z půlky citrónu, čerstvý nebo sušený tymián, sůl, hnědý cukr, pepř.

Postup přípravy: Domácí nebo kupovanou sojanézu (250 g) smícháme s drobně pokrájenou menší šalotkou, 2 - 3 najemno nastrohanými kyselými okurkami a asi dvěma lžičkami nadrobno posekanou petrželí. Dochutíme solí a pepřem.

Tatarská omáčka ze sojanézy

Ingredience: sojanéza, šalotka, kyselé okurky, petržel, sůl, pepř.

Postup přípravy: Domácí nebo kupovanou sojanézu (250 g) smícháme s drobně pokrájenou menší šalotkou, 2 - 3 najemno nastrohanými kyselými okurkami a asi dvěma lžičkami nadrobno posekanou petrželí. Dochutíme solí a pepřem.

Omáčka na špagety z pečeného lilku

Ingredience: lilek, sušená rajčata, klaso (nebo podobná alternativa masa), slunečnicová semínka, jarní cibulka, česnek, rajský protlak, bazalka, sůl

Postup přípravy: Lilek na několika místech propíchneme vidličkou, potřeme trochou rostlinného oleje a dáme péct při 220 °C na 20 - 30 minut. Necháme trochu vychladnout, oloupeme, nakrájíme na kousky, které ještě rozmačkáme vidličkou. Na suché pánvi opražíme slunečnicová semínka a odložíme stranou k posypání hotového jídla. Na malém množství oleje orestujeme nadrobno nakrájená sušená rajčata, přidáme na kostky pokrájené klaso, nadrobno posekanou jarní cibulku a krátce orestujeme. Přidáme rozmačkaný lilek, několik utřených stroužků česneku, osolíme a ochutíme čerstvou nebo sušenou bazalkou. Přidáme rajský protlak a několik minut povaříme. Podáváme s celozrnnými špagetami a posypeme opraženými slunečnicovými semínky.

Výživná koprovka

Ingredience: kořenová petržel (nebo pastinák), červená čočka, čerstvý nebo sterilovaný kopr, citrón (případně ocet), rostlinné mléko (nebo zeleninový vývar), sůl, pepř, rostlinný olej

Postup přípravy: Smícháme přibližně stejná množství na kostičky pokrájené petržele a červené čočky. Zalijeme rostlinným mlékem nebo zeleninovým vývarem, osolíme a vaříme cca 15 min. do změknutí petržele a čočky. Přibližně v polovině doby přimícháme posekaný kopr a omáčku okyselíme citrónovou šťávou, osolíme a opepříme. Po uvaření přidáme několik lžic rostlinného oleje, rozmixujeme ponorným mixérem a dle potřeby naředíme.

Zlatá omáčka

Ingredience: cibule, kyselé okurky, lahůdkové droždí, rostlinná smetana, celozrnná hladká mouka, kurkuma, sůl, rostlinný olej

Postup přípravy: Na oleji zpěníme nadrobno pokrájenou cibuli dozlatova. Do cibulového základu rozmícháme několik lžic lahůdkového droždí a celozrnné hladké mouky. Přilijeme sklenici vody a

rozmícháme jíšku. Přidáme najemno nastrouhané kyselé okurky, kurkumu, osolíme a několik minut povaříme. Přidáme rostlinou smetanu a necháme přejít varem.

Kari omáčka

Ingredience: cibule, hořčice, celozrnná hladká mouka, rostlinné mléko, kari, rostlinný olej.

Postup přípravy: Na pánvi si připravíme cibulový bešamel (zpečíme cibulku na oleji, vmícháme celozrnnou hladkou mouku a zalijeme studeným rostlinným mlékem), který osolíme a ochutíme hořčicí a kari kořením.

Pikantní rajský dip

Ingredience: rajský protlak, balzamikový ocet, hnědý cukr, česnek, petržel, bazalka, sůl, olivový olej, chilli.

Postup přípravy: Rajský protlak smícháme s několika lžícemi balzamikového octa, olivového oleje a hnědého cukru, přidáme několik stroužků najemno utřeného česneku a svazek čerstvé petržele. Dochutíme chilli, bazalkou a osolíme. Umixujeme dohladka.

Koprový dresink

Ingredience: sojanéza, kopr, citrón, sůl, pepř, hnědý cukr.

Postup přípravy: Nadrobno posekaný čerstvý nebo sterilovaný kopr vmícháme do sojanézy, přidáme citrónovou šťávu a dochutíme solí, cukrem a pepřem. Podáváme ke grilovaným potravinám nebo zamícháme do zeleninového salátu.

Avokádový dip

Ingredience: sojanéza, avokádo, česnek, sůl, pepř.

Postup přípravy: Důkladně rozmačkané avokádo smícháme se sojanézou a s několika stroužky jemně utřeného česneku. Dochutíme solí a pepřem.

Hořčicová marináda

Ingredience: rostlinný olej, plnotučná hořčice, sójová omáčka, česnek, sůl, pepř, sladká paprika, drcený kmín, chilli.

Postup přípravy: Základní ingredience smícháme v tomto poměru - 3 díly oleje, 1 díl hořčice, 1 díl sójové omáčky a přidáme ostatní pochutiny - několik stroužků najemno utřeného česneku, sůl a koření.

V marinádě nakládáme suroviny na grilování – např. seitan. Můžeme ji využít i k potírání během grilování.

Provensálská marináda

Ingredience: rostlinný olej, několik lžic rajského protlaku, několik stroužků utřeného česneku, citrónová šťáva, sůl, pepř, provensálské bylinky

Pivní marináda

Ingredience: 1 dcl piva, 1 dcl rostlinného oleje, 3 stroužky česneku, 1 lžička soli, 1 lžička sladké papriky, ½ lžičky oregána, ½ lžičky kurkumy, 1/3 lžičky pálivé papriky, 2 špetky pepře

Postup přípravy: Všechny suroviny důkladně promícháme a mašlovačkou potíráme seitan před i během pečení.

Saláty

Regenerační salát s červenou řepou

Ingredience: červená řepa (velká bulva nebo dvě menší), libovolný listový salát, rukola, polníček apod. (doplňkově), zelený hrášek (cca 200 g), hořčičné semínko (2 lžice), kukuřičný sirup (2 lžice), krémové balzamik (lžička), sůl, pepř.

Postup přípravy: Červenou řepu uvaříme ve slupce a necháme vychladnout. Oloupeme a nastrouháme nahrubo. Na pánvi na mírném ohni krátce opražíme hořčičné semínko, smícháme se sirupem, balzamikem a povaříme do zhoustnutí. Osolíme a opepříme. Rozmícháme s řepou a necháme vychladnout. Salát natrháme na malé kousky, smícháme s hráškem a s vychladlou směsí.

Kimči

Ingredience:

Zelenina - hlávka čínské zelí (asi 1,5 kg), půl pórku, 2 mrkve, polovina bílé ředkve, 80 g soli

Rýžový rozvar – 250 ml vody, 50 g rýžové mouky, 50 g hnědého cukru

Pasta – 30 g zázvoru, 30 g česneku, menší cibule, 100 ml sójové omáčky, lžice sladké papriky, chilli paprička

Postup přípravy: Pekingské zelí nakrájíme na proužky, propláchneme a smícháme se solí. Během hodiny několikrát promačkáme rukama. Slijeme a propláchneme čistou vodou. Smícháme s pórkem pokrájeným na tenké proužky a nahrubo nastrouhanou mrkví a bílou ředkví.

Na rýžový rozvar rozmícháme rýžovou mouku ve vodě, za častého míchání uvedeme k varu, přidáme cukr a krátce povaříme. Všechny ingredience na pastu umixujeme dohladka. Pastu smícháme s vychladlým rozvarem a vše poté se zeleninou. Plníme do zavíracích nádob a necháme v místnosti se stálou teplotou kolem 20 °C kvasit asi 3 dny. Poté přemístíme do lednice, kde se kvašení zastaví a Kimči vydrží několik týdnů. Před konzumací posypeme sezamovým semínkem.

Rychle kvašená zelenina

Ingredience: libovolná tvrdá zelenina (ředkvičky, květák, brokolice, mrkev...), voda (1 l), sůl (lžice)

Postup přípravy: Vodu se solí v uvedeném poměru krátce povaříme a necháme vychladnout na 40 °C.

Zeleninu omyjeme, nakrájíme na menší kusy a plníme jí vysterilizované zavařovací sklenice. Zalijeme teplou vodou až po okraj, zavíčujeme a necháme asi 3 dny kvasit do mléčného zakalení vody. I s nálevem přemístíme do lednice, kde se kvašení zastaví a zelenina vydrží několik týdnů.

Pickles

Ingredience: 15 g soli, 1 kg zeleniny – např:

500 g bílého zelí, 300 g mrkve, 200 g cibule nebo

600 g červeného zelí, 250 g červené řepy, 150 g červené cibule

Postup přípravy: Zelí nakrouháme, cibule nakrájíme na slabá půlkolečka, kořenovou zeleninu nastrouháme nahrubo. 1 kg zeleninové směsi smícháme s 15 g soli. Směs několikrát silou promačkáme tak, aby zelenina začala pouštět šťávu. Můžeme přidat libovolné koření. Směs i se šťávou plníme vysterilizované zavařovací sklenice, keramické nádoby nebo speciální nádoby na pickles. Směs v otevřených zavařovacích sklenicích zatížíme menší sklenicí naplněnou vodou tak, aby byla zelenina pod hladinou šťávy. Sklenice umístíme na táč nebo plech, protože budou přetékat. Necháme kvasit 4 – 5 dní v místnosti se stálou teplotou kolem 20 °C. Poté přendáme do lednice, kde se kvašení zastaví a pickles vydrží několik týdnů.

Cizrnový salát s fenyklem

Ingredience: cizrna (150 g v suchém stavu), 2 rajčata, cca 4 listy římského salátu (nebo podobné množství jiného listového salátu), cibule, půl bulvy fenyklu, sůl, rostlinný olej

Postup přípravy: Cizrnu uvaříme dle základního postupu (viz výše) a necháme vychladnout. Cibuli nakrájíme na půlkolečka, fenykl na tenké plátky. Obojí osolíme, orestujeme na oleji doměkka a necháme

zchladnout. Rajčata nakrájíme na tenké plátky a salát nakrájíme nebo natrháme na podobně velké kusy. Vše promícháme a podáváme.

Improvizační zálivka listových salátů

Ingredience: libovolný rostlinný olej - nejlépe za studena lisovaný - 2 lžíce, libovolný ocet - 2 lžíce (nebo stejné množství citrónové šťávy), hnědý cukr (1 a 1/2 lžíce) nebo přibližně stejné množství libovolného sirupu (dle sladivosti), sůl (1/2 lžičky)

Postup přípravy: Ingredience důkladně rozmícháme a zálivku dobře promícháme s vypraným a natrhaným listovým salátem těsně před konzumací.

Pozn.: kombinací různých ingrediencí nám vzniká nepřeberné množství různých zálivek.

Coleslaw

Ingredience: bílé zelí (půl středně velké hlávky), sůl (2 lžičky), 2 mrkve, řapíkatý celer (3 - 4 řapíky), menší cibule, sojanéza, citrónová šťáva (2 lžíce), vinný ocet (lžíce), hnědý cukr (2 lžíce), pepř.

Postup přípravy: Zelí nakrouháme na drobné kostičky, promícháme se solí, zatížíme další nádobou a necháme alespoň hodinu, aby pustilo šťávu, kterou slijeme. Mrkev nastrouháme nahrubo, řapíkatý celer oloupeme a nakrájíme na tenké plátky. Dresink vytvoříme ze zbývajících ingrediencí a vmícháme do salátu.

Fialový salát

Ingredience: červené zelí, mandarinky (mohou být kompotované), sójový jogurt

Postup přípravy: Nadrobno nakrájené červené zelí (nebo nasekané ve stolním mixéru) smícháme s pokrájenými mandarinkami přibližně v poměru 2:1. Přimícháme neočucený sójový jogurt a podáváme.

Základní zálivka listových salátů

Ingredience: umeocet (lžíce), přírodní cukr (lžíce), olivový olej (1-2 lžíce), citrónová šťáva (lžíce), stroužek utřeného česneku

Postup přípravy: Všechny ingredience smícháme a necháme dobře rozpustit cukr. Vynecháním oleje a naředěním vodou nám vznikne zálivka pro ostatní zeleninové saláty (např. okurkový).

Bulgurový salát s domácí sojanézou

Ingredience: bulgur (alternativně drobné celozrnné těstoviny), čerstvý nebo mražený hrášek, brokolice, různobarevné papriky, jiná zelenina nebo luštěniny dle chuti, domácí sojanéza, sladká paprika, sůl

Postup přípravy: Bulgur uvaříme dle návodu (na 500 g bulguru cca 1,5 l osolené vody, vaříme 12 minut do vyvaření vody). Brokolici pokrájíme na malé kousky a vaříme cca 5 minut v malém množství osolené vody. Přidáme čerstvý nebo rozmražený hrášek, pokrájené papriky, případně jiné luštěniny nebo zeleninu dle chuti. Po zchladnutí přimícháme domácí sojanézu, osolíme a dochutíme sladkou paprikou.

Mrkvový salát „životabudič“ s pomerančovou zálivkou

Ingredience: mrkve, jablka, avokádo, pomeranč, kukuřičný (nebo podobný) sirup, zázvor, balzamikový ocet, olivový olej

Postup přípravy: Asi 4 mrkve a 2 jablka nastrouháme na drobnějším struhadle, avokádo rozmačkáme vidličkou a přimícháme. Zálivku vytvoříme ze 100 ml čerstvé pomerančové šťávy, do které přidáme kukuřičný sirup, balzamikový ocet, olivový olej (od každého 2 polévkové lžíce) a nastrouhaný zázvor dle chuti.

Balzamiková zálivka zeleninových salátů

Ingredience: 4 lžíce olivového oleje, 2 lžíce balzamikového octa, 1 lžíce hořčice (může být dijonská), 1 - 2 stroužky jemně utřeného česneku, 2 lžíce třtinového cukru, půl lžičky soli, několik špetek pepře

Postup přípravy: Všechny ingredience přibližně v tomto poměru důkladně promícháme a zálivkou ochutíme libovolný zeleninový salát.

Dezerty a sladkosti

Jablko-mrkvový džem (zhruba 5 menších skleniček)

Ingredience: jablka (cca 500 g), mrkev (cca 300 g), zázvor (2 cm), 2 citróny, cukr (cca 400 g), celá skořice
Postup přípravy: Mrkev nastrouháme najemno, jablka i se slupkou nakrájíme na malé kostky. Obojí v hrnci podlijeme trochou vody a dusíme na mírném ohni. Po změknutí jablek přidáme skořici. Za častého míchání dále dusíme na velmi mírném ohni, dle potřeby podléváme menším množstvím vody. V závěrečné fázi promícháváme metlou. Přidáme najemno nastrouhaný zázvor (měl by se dusit alespoň 15 minut). V závěru přidáme cukr, necháme rozpustit a přilijeme šťávu z dvou citrónů. Za častého míchání vaříme do zhoustnutí. Ihned plníme do čerstvě vysterilizovaných skleniček, které obrátíme dnem vzhůru. Celková doba varu džemu je zhruba 2 hodiny.

Dýňový koláč s drobenkou

Ingredience: polovina střední dýně hokaido, jáhly (šálek), hladká celozrnná pšeničná mouka (šálek), vlašské ořechy (půl šálku), cukr (půl šálku), zázvor (2 cm), rostlinný olej, sůl
Postup přípravy: Jáhly spaříme vroucí vodou, slijeme, mírně osolíme a uvaříme doměkka tak, aby se vstřebala veškerá voda. Dýni zbavenou jader uvaříme doměkka a rozmačkáme. Vše smícháme s nastrouhaným zázvorem, nadrobno posekanými vlašskými ořechy, cukrem a moukou. Těsto vložíme na pečicí papír do formy nebo na plech a pečeme na 180 °C. Po zhruba 10 minutách přidáme drobenku připravenou z oleje, cukru a celozrnné mouky (v poměru přibližně 1:1:2). Koláč s drobenkou pečeme dle tloušťky dalších 30 - 40 minut. Před krájením necháme v chladu ztuhnout.

Chia vanilkové rohlíčky

Ingredience: slunečnice (3 lžíce), chia (3 lžíce), celozrnná pšeničná hladká mouka (6 lžic), panenský olivový olej (3 lžíce), voda (3 lžíce), vanilkový cukr (2 lžíce), moučkový cukr na obalení
Postup přípravy: Slunečnicová a chia semínka umeleme na makovém mlýnku nebo umixujeme dohladka. Smícháme s moukou, cukrem a s pomocí oleje a vody vytvoříme těsto. Ideální konzistenci dotvoříme přidáním mouky, případně vody. Vypracujeme těsto, které necháme odležet v lednici. Tvoříme rohlíčky a pečeme na pečicím papíru na cca 160 °C zhruba 15 minut. Obalujeme v moučkovém cukru.

Makové koule

Ingredience: mák (šálek), sušené švestky, případně ve směsi s hrozinkami nebo dalším sušeným ovocem (celkem šálek), víceprocentní hořká čokoláda (100 g), na obalení kokos, sezam, kakao nebo drcené ořechy
Postup přípravy: Sušené švestky a další sušené ovoce namočíme alespoň na hodinu, umixujeme s menším množstvím vody na pastu. Mák umeleme na mlýnku, případně koupíme již mletý. Smícháme dohromady s pastou. Čokoládu rozehejeme a vmícháme do směsi. Hmotu dobře propracujeme a necháme ztuhnout v lednici. Tvoříme kuličky, které obalujeme ve zvolené surovině.

Polentová kaše s karamelizovanými ořechy

Ingredience: instantní polenta (1/2 šálku), voda (šálek), rostlinné mléko (šálek + cca 1/2 šálku k ořechům), cukr (4-6 lžic dle chuti), lískové nebo jiné ořechy (50 g), skořice (1-2 lžíce dle chuti), větší jablko
Postup přípravy: Na horké pánvi opékáme posekané ořechy. Když začnou vonět, zasypeme polovinou cukru a necháme zkaramelizovat. Přidáme na malé kostky pokrájené jablko, skořici a zalijeme rostlinným mlékem. Směs necháme několik minut povařit, aby jablka částečně změkla, a dáme stranou. Vodu s rostlinným mlékem přivedeme k varu, přidáme druhou polovinu cukru a za stálého míchání vsypeme polentu (objemový poměr zhruba 4:1). Dobře rozmícháme a několik minut vaříme. Kaši podáváme ještě teplou společně se svařenou jablko-ořechovou směsí.

Celozrnné jídáše

Ingredience: celozrnná hladká pšeničná nebo špaldová mouka (500 g), hladká sójová mouka (půl šálku), rostlinné mléko (350-400 ml), droždí (půl kostky), vanilkový cukr (sáček), cukr (1/4 šálku), hrozinky (půl šálku - mohou být namočené v rumu), plátky mandlí (půl šálku), sušená citrónová kůra (lžička), 1/3 muškátového ořechu, rostlinný olej (2 lžíce), kokosový tuk (2 lžíce), špetka soli

Postup přípravy: Promícháme všechny sypké ingredience, do směsi rozdrobíme droždí, přidáme olej, kokosový tuk, postupně přiléváme rostlinné mléko a vypracujeme ve vlhčí těsto. Necháme v teple cca hodinu kynout do zdvojnásobení objemu. Těsto rozdělíme na menší kusy, tvoříme jidáše, které necháme na plechu na pečicím papíře zhruba 10 min. dokynout. Pečeme na 180 °C asi 15 minut.

Ovocný krém à la jogurt

Ingredience: tofu natural, libovolné ovoce (šálek), rostlinný olej (100 ml), rostlinná smetana (100 ml), cukr (3 lžíce), citrónová šťáva (3 lžíce)

Postup přípravy: Vše umixujeme dohladka. Konzistenci upravíme přidáním vody, oleje nebo dalšího tofu. Podáváme ke grilovanému ovoci, např. ananasu. Recept můžeme využít také k přípravě zmrzliny.

Ovocné špízy s citrónovou marinádou

Ingredience: libovolné tvrdší ovoce (jablka, hrušky, kiwi, pomeranče, ananas...), citrónová šťáva, hnědý cukr, rostlinný olej

Postup přípravy: Ovoce pokrájíme na stejné kusy a napícháme na špízy. Z citrónové šťávy, hnědého cukru a oleje vytvoříme marinádu (zhruba v poměru 1:1:1), kterou potíráme špízy během pečení.

Obilno-ovocné příkrmy

Ingredience: libovolná bezlepková obilovina nebo jejich kombinace (jáhly, rýže natural, quinoa, pohanka...), libovolné ovoce s výjimkou citrusů (jablka, hrušky, banány...)

Postup přípravy: Obilovinu společně s pokrájeným tvrdým ovocem vaříme do změknutí ve vodě nebo rostlinném mléce (banán přidáme až po vaření). Dle věku dítěte rozmačkáme nebo rozmixujeme.

Domácí rostlinné mléko

Ingredience: jemné ovesné vločky s klíčky, rýže, kukuřice...

Postup přípravy: Asi 100 g suché rýže uvaříme doměkka, necháme vychladnout, umixujeme s cca litrem vody a scedíme přes plátno. Scezenou pevnou část můžeme použít k pečení nebo jako zavářku do polévky. Dle chuti mléko přisladíme sladovitem, libovolným sirupem, hnědým cukrem nebo k mixování přidáme několik namočených datlí. Podobným způsobem postupujeme se svařenými ovesnými vločkami. Rozmražené sladké kukuřice použijeme 200 g a postupujeme stejně.

Medvědí pracny

Ingredience: celozrnná pšeničná hladká mouka (150 g), olej (100 ml), vlašské ořechy (50 g), hnědý nebo vanilkový cukr (30 g), kakao (lžíce), dle chuti skořice a nadrcený hřebíček, badyán...

Postup přípravy: Ořechy podrtíme najemno. Smícháme s ostatními ingrediencemi. Dle potřeby přidáme mouku, nebo olej. Směsí plníme formy a pečeme na 180 °C cca 15 minut.

Nepečené cizrnové kuličky

Ingredience: vařená cizrna (šálek), datle (šálek), lískové ořechy (půl šálku), kokos nebo kakao na obalení

Postup přípravy: Lískové ořechy opražíme na plechu v troubě nebo na suché pánvi (můžeme zbavit slupky) a po vychladnutí sekáčkem umixujeme na prach. Datle namočíme v horké vodě do změknutí, slijeme, necháme vychladnout a umixujeme. Vychladlou cizrnu také umixujeme (dle potřeby přidáme malé množství vody) a smícháme s datlemi a oříškovou drtí. Válíme kuličky, které můžeme obalovat v kokosu, kakau nebo zbytku oříškové drti.

Špaldová štóla

Ingredience: hladká špaldová celozrnná mouka (500 g), kokosový tuk (3-4 lžíce), silken tofu nebo tofu natural umixované s malým množstvím vody (250 g), mandle nebo jiné ořechy (100 g), vanilkový cukr (2

sáčky), prášek do pečiva (sáček), rozinky – mohou být namočené v rumu (50 g), kandovaná pomerančová kůra nebo jiné kandované ovoce (100 g), půl muškátového oříšku

Postup přípravy: Ořechy pomeleme najemno. Kokosový tuk rozpustíme v ruce a přimícháme k mouce a ostatním ingrediencím. Vytvoříme vláčné těsto (dle potřeby přidáme menší množství vody), které vyválíme na 0,5 cm silný plát. Ze stran přeložíme dvakrát dovnitř. Dle velikosti štóly pečeme na 180 °C 30–45 minut.

Hruškové pyré

Ingredience: měkká hruška, cca 5 datlí bez pecek, chilli (dle chuti)

Postup přípravy: Datle necháme změkknout v horké vodě, slijeme a umixuje společně s hruškou. Pyré navrstvíme na chia pudink a dle chuti posypeme chilli.

Kokosový chia pudink

Ingredience: chia semínka (3 lžíce), kokosové mléko (150 ml – může být zahuštěné konzervované umixované s vodou 1:1), hnědý cukr nebo libovolný sirup (lžíce), citronová kůra (lžička)

Postup přípravy: Kokosové mléko dobře rozmícháme s ostatními ingrediencemi a necháme alespoň 2 hodiny (nebo přes noc v lednici) nabobtnat. Můžeme vrstvit s libovolnou polevou, krémem apod.

Sportovní smoothie

Ingredience: dva banány, avokádo, datle (cca 10 ks), šťáva z jednoho citronu, voda nebo rostlinné mléko

Postup přípravy: Datle předem namočíme do teplé vody alespoň na hodinu. Mixujeme s ostatními ingrediencemi. Výslednou konzistenci přizpůsobíme přidáním požadovaného množství tekutiny.

Nepečené energetické tyčinky bez cukru

Ingredience: ovesné (nebo obdobné) vločky (100 g), slunečnice (100 g), datle (150 g), brusinky apod. (50 g), kakao (2 lžíce), kukuřičný sirup (2 lžíce), špetka soli

Postup přípravy: V sekáčku nadrtíme najemno vločky a slunečnici. Datle společně s brusinkami namočíme do teplé vody alespoň na hodinu. Slijeme, případně vymačkáme přebytečnou vodu, umixujeme rozmačkáme na pastu a necháme vychladnout. Smícháme se všemi ostatními ingrediencemi. Pomocí potravinové fólie vymačkáme placku a necháme ztuhnout v ledničce. Krájíme na požadované tvary a balíme do fólie.

Bezlepkové fazolové brownies s ořechovým máslem

Ingredience: vlašské ořechy (100 g), uvařené nebo konzervované červené fazole (cca 150 g), větší banán, voda (100 ml), kakao (2 lžíce), skořice (lžička), hnědý cukr (2-3 lžíce), víceprocentní hořká čokoláda (50 g), pohanková nebo jiná hladká bezlepková mouka (půl šálku), kypřící prášek (lžička), brusinky (hrst), rostlinný olej na vymazání zapékací nádoby

Postup přípravy: Vlašské ořechy na několik hodin namočíme, potom slijeme a umixujeme s 50 ml vody dohladka, přimixujeme banán. Zvlášť mixujeme fazole s dalšími 50 ml vody, cukrem, kakaem a skořicí. Smícháme s ořechovým máslem. Rozpustíme čokoládu a přimícháme. Kypřící prášek smícháme s moukou, přidáme do směsi a dobře rozmícháme. Nakonec do těsta přidáme ještě brusinky. Na vymazaném plechu nebo v zapékací nádobě pečeme na 180 °C dle síly vrstvy 15 – 30 min. tak, aby buchta zůstala vláhá.

Snídaňová cereální kaše "stokrát jinak"

- jemné ovesné vločky/pohankové vločky/rýžové vločky/kukuřičné lupínky/pohankové pukance... (jeden druh nebo ve směsi) - největší část

- sušené ovoce - rozinky/brusinky/datle/fiky... - menší část

- libovolné ořechy - menší část

- doplňkově - drcená semena (len/mák/konopí/sezam...), chia, slunečnice, pšeničné klíčky, otruby atd.

- na ochucení a obarvení - skořice/karob/kakao/sušené rostlinné mléko...

- dle chuti - hnědý cukr/libovolný sirup/stévie...

Směs zalijeme vroucí vodou a rozmícháme do požadované konzistence. Přidáme pokrájené libovolné ovoce nebo lesní plody (asi 1/3 množství).

„Tvarohové“ šulance s mrkví a jablkem

Ingredience: pšeničná nebo špaldová celozrnná hladká mouka (přibližně šálek a půl), dvě menší mrkve, větší jablko, 3 menší brambory, půl bílého tofu, dýňová, lněná semena, libovolné ořechy, hnědý cukr, skořice, sůl

Postup přípravy: Brambory uvaříme ve slupce, necháme vychladnout, oloupeme a nastrouháme najemno. Mrkve a jablko nastrouháme najemno a vymačkáme z nich šťávu. Smícháme s nastrouhanými bramborami, najemno nastrouhaným tofu a špetkou soli a postupně přimícháváme mouku do tuhé mírně lepivé konzistence. Těsto vyválíme do úzkého šálu a ten nakrájíme na slabé díly. Pomůžeme a válíme na necelý centimetr silné válečky. Vaříme 8 – 10 minut. V mixéru nebo sekáčku posekáme lněná, dýňová semena a ořechy. Přidáme cukr a skořici. Touto směsí posypeme hotové šulance.

Žitné melasky

Ingredience: celozrnná hladká žitná mouka (šálek), celozrnná hladká pšeničná mouka (1/2 šálku), škrob (1/4 šálku), víceprocentní hořká čokoláda (40 g), lískové nebo jiné ořechy (50 g), voda (1/4 šálku), melasa (6 lžiček), kokosový tuk, případně margarín (3 lžice), hnědý cukr (2 lžice), špetka soli

Postup přípravy: Ořechy a čokoládu nasekáme na malé kousky. Promícháme se sypkými ingredience, přidáme vodu, melasu a kokosový tuk. Dobře propracujeme rukou a těsto necháme odpočinout. Z těsta tvoříme kuličky, které na pečicím papíru rozmačkáme vidličkou na silnější sušenky. Pečeme při 180 °C cca 20 min.

Čokoládové lanýže

Ingredience: datle (100 g), banán, mandle nebo jiné ořechy (50 g), víceprocentní hořká čokoláda (30 g), kokosový tuk, případně margarín (2 lžice), kakao (2 lžice + na obalení)

Postup přípravy: Vypeckované datle namočíme do horké vody, aby změkly. Mandle nadrtíme v sekáčku na prášek. Kokosový tuk rozpustíme. V mixéru, sekáčku nebo kutru umixujeme datle společně s kakaem, banánem, čokoládou a kokosovým tukem. Nakonec přidáme mandle na zahuštění. Směs dáme ztuhnout do lednice na několik hodin. Lžičkami tvoříme kuličky, které obalujeme v kakau nebo posekaných ořeších.

Kokosky z cizrnové vody (aquafaby) – 2 plechy

Ingredience: koncentrovaná cizrnová voda (150 ml), moučkový cukr (100 g), strouhaný kokos 150 g, xanthan (lžice), popř. stejné množství škrobu

Postup přípravy: Koncentrovanou cizrnovou vodu připravíme uvařením 500 g suché cizrny v cca 1 l vody (v případě vyvaření jí malé množství přidáme). Necháme ji vychladnout a asi ve 150 ml rozmícháme lžící xanthanu. Směs vyšleháme ručním šlehačem na hustý sníh. Za postupného přidávání moučkového cukru dále šleháme. Kokos do směsi vpravíme opatrným zamícháním. Na plech vyložený pečicím papírem tvoříme hrudky cukrářským sáčkem nebo lžičkou. Pečeme (sušíme) na 130 °C do růžova. Po vychladnutí vložíme do vzduchotěsné nádoby.

Mrkváky nasladko

Ingredience: menší červená řepa, dvě mrkve, dvě menší jablka, trocha soli, hnědý cukr (2 lžice), celozrnná hladká pšeničná nebo špaldová mouka (cca šálek), podrcený hřebíček (lžice), rostlinný olej

Postup přípravy: Řepu, mrkve a jablka nastrouháme nahrubo. Ochutíme cukrem, hřebíčkem a trochou soli, spojíme celozrnnou moukou do vlhčího těsta. Tvoříme podobné placky jako na bramboráky a smažíme na mírném ohni (těsto rychle hnědne).

Pohankové palačinky

Ingredience: hladká pohanková mouka (šálek), rostlinné mléko - může být ochucené (1 a 1/2 šálku), 2 banány, hnědý cukr (2 lžice), skořice (lžička), trocha soli, rostlinný olej

Postup přípravy: Banány rozmačkáme vidličkou, smícháme s moukou, rostlinným mlékem, cukrem, skořicí, solí a dobře rozmícháme. Lijeme na rozpálenou pánev s malým množstvím oleje. Přebytný tuk odsajeme ubrouskem.

Bezlepkové müsli tyčinky (zapékací mísa cca 20 x 20 cm)

Ingredience: 2 šálky směsi celozrnných cereálií (pohankové, rýžové, amarantové aj. vločky, jáhlové, pohankové aj. pukance, kukuřičné lupínky...), 3/4 šálku směsi sušeného ovoce, ořechů a semen, datlový sirup nebo podobný (4 lžice), přírodní cukr (2 lžice), citrónová šťáva (2 lžice), rostlinný olej (lžice), voda (50 ml)

Postup přípravy: Smícháme cereálie s posekanými ořechy a sušeným ovocem, případně semínky. Sirup, citrónovou šťávu, cukr a vodu uvedeme k varu a promícháme, aby se vše dobře spojilo. Vlijeme do suchých ingrediencí a dobře propracujeme. Zapékací mísu vyložíme pečícím papírem a ze směsi silou umačkáme vrstvu cca 15 mm silnou. Ke zhuštění můžeme použít rovný předmět, případně na několik hodin zatížíme. Pečeme na 180 °C cca 15 min. Po vychladnutí krájíme.

Marokánky (plech)

Ingredience: rostlinná smetana (250 ml), pšeničná (nebo špaldová) celozrnná hladká mouka (40 g), pšeničné klíčky (20 g), agáve sirup (2 – 3 lžice), sušené a kandované ovoce (100 – 150 g), sekané ořechy (100 – 150 g), víceprocentní hořká čokoláda, skořice, případně jiné „vánoční“ koření na dochucení

Postup přípravy: Rostlinnou smetanou rozmícháme s moukou, klíčky a sirupem. Uvedeme k varu a necháme tak zhoustnout. Smícháme s ostatními ingrediencemi a necháme vychladnout. Klademe na pečící papír v libovolných tvarech. Pečeme na 180 °C 20 - 30 minut dle velikosti. Hotové marokánky potřeme nebo máčíme v rozpuštěné čokoládě.

Kokosové sušenky (2 plechy)

Ingredience: strouhaný kokos (100 g), pšeničná (nebo špaldová) celozrnná hladká mouka (100 g), rapadura (sušená třtinová šťáva – 5 lžic), voda (50 ml)

Postup přípravy: Všechny ingredience smícháme a vypracujeme tuhé těsto. Vyválíme plát silný asi 2 mm, vykrajíme libovolné tvary, potřeme rapadurou rozmíchanou v malém množství vody. Pečeme na 180 °C cca 15 minut dokud nezačnou hnědnout okraje.

Domácí vanilkový krém

Ingredience: Rostlinné mléko (litr), hnědý cukr (6 lžic), škrob (6 lžic), vanilkový lusk, sůl, kurkuma

Postup přípravy: V menší části mléka rozmícháme škrob a dáme stranou. Ve větší části mléka rozmícháme cukr, vyškrabaný vanilkový lusk a jeho zbytek. Můžeme obarvit malým množstvím kurkumy. Za častého míchání zahříváme. Když je mléko horké, vmícháme zbývající část se škrobem. Za stálého míchání přivedeme k varu. Necháme krátce provařit a odstavíme.

Špaldové buchtičky (plech)

Ingredience: celozrnná špaldová mouka (2 šálky), celozrnná hladká pšeničná mouka (šálek), hladká kukuřičná mouka (šálek), rostlinné mléko (1 a 1/2 šálku), rostlinný olej (1/3 šálku), hnědý cukr (4 – 6 lžic), sůl, čerstvé droždí (cca 40 g)

Postup přípravy: Smícháme mouky, cukr a rozdrobené droždí, nepatrně osolíme. Přilijeme rostlinné mléko a olej a vypracujeme vláčné těsto. Válíme kouličky, které klademe na olejem vymazaný plech těsně k sobě. Přikryjeme utěrkou a necháme hodinu v teple kynout. Pečeme na 180 °C 15 – 20 min.

Nepečené kuličky z červené řepy

Ingredience: červená řepa (šálek), špetka soli, strouhaný kokos (3/4 šálku), libovolné ořechy (1/2 šálku), víceprocentní hořká čokoláda (50 g), kukuřičný sirup (2 lžice), kakao (2 lžice), sezam

Postup přípravy: Řepu oloupeme, pokrajíme na menší kusy a uvaříme doměkka. Ještě teplou nastroháme nadrobno. Ořechy nasekáme najemno a smícháme s řepou, kokosem, kakaem a špetkou soli. Přimícháme

rozpuštěnou čokoládu a kukuřičný sirup. Hmotu propracujeme rukama a necháme v chladu ztuhnout. Váíme malé kuličky, které obalujeme v sezamu.

Grilovaná jablka s pomerančovým přelivem

Ingredience: jablka, pomerančová šťáva (z půlky pomeranče), hnědý cukr (cca 3 lžíce), skořice

Postup přípravy: Jablka nakrájíme na plátky, posypeme skořicí a grilujeme do poloměkka. Před koncem grilování zalijeme přelivem z pomerančové šťávy a hnědého cukru a necháme ho zhoustnout odpařením části vody.

Ovocný raw dort

Ingredience korpus: mandle (nebo libovolné jiné ořechy – 1 šálek), datle (2/3 šálku), strouhaný kokos (2 lžíce), raw (nepražené) kakao (lžíce)

Ingredience krém: kešu (šálek), 2 malé banány, 1/2 avokáda, kokosový olej (1/2 šálku), libovolný sirup (1/4 šálku), 1/2 citrónu, kiwi nebo půl šálku jiného ovoce - např. jahod + ovoce na ozdobu

Postup přípravy: Ořechy umixujeme na prach. Datle namočíme alespoň na hodinu do teplé vody, slijeme a umixujeme na pastu. Vše smícháme s ostatními ingrediencemi a vymačkáme do malé dortové formy vyložené pečicím papírem.

Kešu namočíme alespoň na dvě hodiny do vody. Slijeme a umixujeme dohledka s rozpuštěným kokosovým tukem a ostatními ingrediencemi. Nalijeme na korpus, ozdobíme dalším ovocem a necháme několik hodin (ideálně přes noc) ztuhnout v lednici.

Antioxidační smoothie

Ingredience: pomeranč, jablko, menší červená řepa, zázvor (asi 1 cm), mrkev, skořice (2 lžičky)

Postup přípravy: Ke všem surovinám přidáme vodu a umixujeme do požadované konzistence nápoje.

Výživné smoothie

Ingredience: 2 banány, malé avokádo, chia semínka (2 lžíce), 1/2 citrónu, 1/4 okurky a/nebo 2-3 listy tmavého salátu (např. římského) a/nebo hrst polníčku/rukoly apod.

Postup přípravy: Chia semínka necháme nabobtnat ve sklenici vody, umixujeme s ostatními surovinami. Další vodu přidáme dle požadované konzistence nápoje.

Veganský rýžový nákyp

Ingredience: kulatozrná rýže natural (500 g), rostlinné mléko (čerstvé nebo sušené), dva pomeranče, půl ananasu (nebo konzervovaný), příp. další libovolné ovoce, kompotované broskve nebo meruňky, hnědý cukr dle chuti, sůl, badyán, anýz, hřebíček

Postup přípravy: Rýži uvaříme v mírně osoleném rostlinném mléce doměkka (v přibližném poměru 2 šálky mléka : 1 šálek rýže) – do vyvaření tekutiny. Vaříme společně s kořením (badyán, anýz, hřebíček), které jsme dali např. do čajového vajíčka. Uvařenou rýži dle chuti osladíme. Několik lžic rýže dáme stranou a umixujeme s kompotovanými broskvemi nebo meruňkami bez nálevu. Zbývající rýži rozdělíme na dvě poloviny. První polovinu vložíme do olejem vytřené zapékací nádoby, na ni poklademe na kostky pokrájený ananas a pomeranče a přikryjeme druhou polovinou rýže. Pečeme na 180 °C 30 – 45 minut. Několik minut před koncem pečení nákyp potřeme polevou z broskví nebo meruněk.

Ovesné sušenky

Ingredience: Ovesné vločky - jemné s klíčky (1 šálek), instantní pohankové vločky (1/2 šálku), víceprocentní hořká čokoláda (50 g), hnědý cukr (1/4 šálku), libovolné sušené nebo kandované ovoce - rozinky, švestky, meruňky, ananas, zázvor... (3/4 šálku), hladká celozrná mouka (3/4 šálku), rostlinný olej (2 lžíce), kypřící prášek do pečiva (2 lžičky)

Postup přípravy: Ovesné a pohankové vločky zalijeme šálkem vroucí vody a dobře rozmícháme. Do vychladlých vloček zamícháme cukr, mouku, prášek do pečiva, posekanou čokoládu, olej a posekané sušené ovoce. Z těsta tvoříme kulaté placky a klademe pečicí papír. Pečeme při 180 °C asi 30 minut.

Arašídovo-banánová zmrzlina

Ingredience: dva banány, kokosové mléko (200 ml), arašídové máslo (100 ml), hnědý cukr (dvě lžice)

Postup přípravy: Všechny ingredience umixujeme dohladka. Hmotou plníme v tenčích vrstvách nádoby a v mrazáku necháme zmrznout do polotuha.

Batátové šišky s mákem

Ingredience: batáty (cca 500 g), pšeničná nebo špaldová celozrnná mouka (200 - 300 g), vanilková hraška (3 lžice), sůl, hnědý cukr, mák, olivový olej

Postup přípravy: Batáty uvaříme doměkka v lehce osolené vodě, necháme dobře vychladnout, rozmačkáme nebo nastrouháme najemno a smícháme s moukou a hraškou. Těsto dobře propracujeme, vytvoříme z něj válečky asi 2 cm silné a z těch krájíme šišky, které vaříme v lehce osolené vodě asi 5 minut (měly by vyplavat na hladinu). Mák smícháme s hnědým cukrem v poměru 2:1 a umeleme na mlýnku. Směsí posypeme šišky a zakapeme olivovým olejem.

Brusinková bábovka

Ingredience: 1000 ml celozrnné pšeničné mouky, 200 ml třtinového cukru, 400 ml rostlinného mléka (nebo vody), 200 ml rostlinného oleje, 1 prášek do pečiva, 1 lžice solamylu (nebo kukuřičného škrobu), špetka soli, 150 g nasekaných předem namočených sušených brusinek

Postup přípravy: Troubu předehřejeme na 180 °C, veškeré ingredience smícháme, nakonec přidáme brusinky, vlijeme do vysypané formy a pečeme cca 30 min.

Makové mléko

Ingredience: mletý mák

Postup přípravy: Smícháme cca 200 g mletého máku s asi 1,5 l vody, umixujeme a necháme 2 hodiny louhovat. Směs přivedeme k varu a několik minut za občasného míchání vaříme. Potom znovu umixujeme. Cedíme přes hustý cedník nebo textilii. Dle chuti můžeme mléko ochutit hnědým cukrem.

Granola (1 plech)

Ingredience: ovesné vločky (4 šálky), hrozinky (1/2 šálku), ořechy (1/2 šálku), strouhaný kokos (1/4 šálku), sezam (1/4 šálku), olivový olej (2 lžice), kukuřičný nebo podobný sirup (4 lžice), jablečný džus (1 šálek)

Postup přípravy: Ořechy nasekáme nebo nadrtíme, sezam pomeleme a smícháme s ostatními sypkými ingrediencemi. Přidáme olej, sirup a ohřátý džus. Směs promícháme a uhněteme rukama. Rozložíme na vymazaný plech do slabé vrstvy a pečeme při asi 120 °C do vysušení (30 - 45 minut). Hotovou granolu můžeme lámat na malé kousky a skladovat. Před podáváním zalijeme horkým rostlinným mlékem a necháme nabobtnat. Můžeme přidat libovolné ovoce.

Čokoládová poleva a la Termix

Ingredience: tofu natural, hořká čokoláda (víceprocentní), libovolné rostlinné mléko

Postup přípravy: Tofu rozdrobíme a s trochou rostlinného mléka umixujeme dohladka. Čokoládu rozpustíme a vmixujeme do směsi.

Veganské muffiny - karobové, banánové...(cca 12 ks)

Ingredience: celozrnná hladká mouka (1 a 1/2 šálku), rostlinný olej (1/4 šálku), hnědý cukr (1/2 šálku), libovolné rostlinné mléko (1/2 - 3/4 šálku), 1-2 lžičky prášku do pečiva.

K dochucení a obarvení např.:

- 2 lžice karobu, nebo:
- 2 rozmačkané banány a lžice skořice, nebo:
- cokoli jiného...

Postup přípravy: Do smíchaných suchých ingrediencí přidáme smíchané tekuté a dobře promícháme dohromady. Směsí plníme přibližně do poloviny papírové košíčky ve formě. Pečeme při 180 °C 10 - 15

minut. Otestujeme špejli. Vychladlé muffiny zdobíme polevou, případně přidáme na každý z nich ořech nebo nakládanou višň.

Nepečený kuskusový dort s agarem

Ingredience: celozrnný kuskus (1 šálek), instantní pohankové vločky (1/2 šálku), mletý mák (1/2 šálku), kukuřičný nebo podobný sirup (5 lžic - cca 1/2 sklenice), banány, hroznové víno nebo libovolné další ovoce, sušený agar (přibližně pro 300 - 500 ml polevy), hnědý cukr dle chuti (není nutný), špetka soli, červená řepa, citrónová šťáva.

Postup přípravy: Kuskus a pohankové vločky zalijeme dvojnásobným množstvím vroucí vody, dobře rozmícháme, přiklopíme a necháme nabobtnat. Přidáme mák, sirup a dobře rozmícháme. Dle chuti případně dosladíme hnědým cukrem. Směs vložíme do vymazané a vysypané dortové formy a umačkáme. Na korpus poklademe libovolné ovoce. Dle návodu svaříme agar - množství přibližně 300 - 500 ml (dle velikosti korpusu a formy). Do agaru přimícháme několik lžic citrónové šťávy, pro obarvení šťávu z nastrouhané červené řepy a dle chuti dosladíme. Vlijeme na korpus a necháme v chladu ztuhnout.

Mrkvová bábovka se zázvorem

Ingredience: celozrnná hladká nebo polohrubá mouka (2 a 1/2 šálku), strouhaná mrkev (1 šálek), banánový, případně ananasový džus (1/2 šálku), kukuřičný nebo obdobný sirup (necelá 1/2 šálku), rostlinný olej (1/2 šálku), nasekané libovolné ořechy (100 g), strouhaný kokos (1 šálek), kandovaný nebo sušený zázvor (1/4 šálku), kypřicí prášek do pečiva (1 lžička), soda (1 lžička), sáček vanilkového cukru, skořice (2 lžičky), špetka soli, špetka nastrouhaného muškátového oříšku.

Postup přípravy: Smícháme zvlášť suché ingredience a tekuté ingredience s mrkví. Obě směsi spojíme do těsta. Bábovkovou formu vymažeme olejem a vysypeme moukou. Pečeme při 180 °C cca 45 minut.

Jahelná roláda

Ingredience: 500 g balení jahel, vanilkový pudíng, rostlinné mléko, třtinový nebo hnědý cukr, 2 banány, 4 jablka, skořice

Postup přípravy: Jáhly uvaříme v oslazeném a lehce osoleném rostlinném mléce na mírném ohni doměčka. Vanilkový pudíng připravíme z rostlinného mléka dle návodu. Rozmačkáme do něj dva banány a vzniklou směs vmícháme do jahel. Jablka zbavíme slupky, nastrouháme nahrubo a ochutíme skořicí. Do zapékacích mís nebo srnčích hřbetů vrstvíme jáhly a jablka. Pečeme na 170 °C do ztuhnutí (cca 30 min.).

Kukuřičné palačinky

Ingredience: Hladká kukuřičná mouka, bramborový nebo kukuřičný škrob, hnědý cukr, sůl, rostlinný olej, rostlinné mléko.

Postup přípravy: Smícháme kukuřičnou mouku se škrobem přibližně v poměru 2-3 : 1, přidáme cukr a pár špetek soli. Rozmícháme s rostlinným mlékem nebo vodou do konzistence řídké kaše. Sběračkou lijeme na pánev s rozpáleným olejem a smažíme na středním plamenu z obou stran. (Pro slanou variantu, např. se špenátem, nepřidáváme cukr ani mléko a těsto více osolíme)

Nepečené jahelné kuličky s mandlemi (cca 50 kuliček)

Ingredience: 20 dkg jahel, špetka soli, 10 dkg rozinek, 10 dkg oloupaných a opražených mandlí, 25 dkg strouhaného kokosu, 4 lžice sušeného rostlinného mléka, 6-8 lžic kukuřičného (nebo podobného) sirupu, 2 dkg třtinového cukru, 1-2 citróny

Postup přípravy: Jáhly min. jednou spaříme vroucí vodou a uvaříme s rozinkami a špetkou soli v poměru 1 díl jahel na 2 díly vody. Výsledná konzistence uvařených jahel může být mírně kašovitá. Po vychladnutí jahel vmícháme mandle, kokos, sušený nápoj, citrónovou šťávu a postupně přidáváme sirup. Rukama vytvoříme těsto, pokud je moc řídké, můžeme ještě přidat kokos. Válíme kuličky, které obalujeme v kokosu. Ke konzumaci jsou nevhodnější po důkladném ztuhnutí např. v ledničce.

Hrudky s banány a meruňkami (1 plech)

Ingredience: 4 dkg rostlinného margarínu na pečení, 12 dkg celozrnných vloček, 3 dkg kokosu, 10 dkg

banánů, 5 dkg sušených meruněk, lžička skořice, špetka zázvoru, 2 lžičky vanilkového cukru
Postup přípravy: Vločky několik minut povaříme tak, aby vstřebaly všechnu vodu. Smícháme je s rozpuštěným margarínem, kokosem, rozmačkaným banánem a nadrobno nakrájenými sušenými meruňkami. Ochutíme skořicí, zázvorem a vanilkovým cukrem. Vypracujeme vláčné těsto a necháme chvíli odležet. Lžičkou tvarujeme malé hrudky, které klademe na pečicí papír na plech. Pečeme v troubě předehřáté na 180°C do lehkého zhnědnutí okrajů.

Kávové nočky (1 plech)

Ingredience: 12 dkg celozrnné jemné pšeničné (špaldové) mouky, 2 lžice kakaa, 1/2 lžice mleté kávy, 12 dkg rostlinného margarínu na pečení, 5 dkg třtinového cukru, čokoláda na vaření

Postup přípravy: Vše zpracujeme do těsta, ze kterého vytvoříme malé kuličky, ty vidličkou do kříže namáčkneme na pečicí papír, pečeme na 180°C. Na závěr můžeme cukroví potřít rozehrátou čokoládou na vaření.

Mrkvové cukroví (1 plech)

Ingredience: 7 dkg mrkve najemno nastrouhané, 12 dkg rostlinného margarínu na pečení (např. Alsan, Provamel), 15 dkg celozrnné jemné pšeničné (špaldové) mouky, 1/4 prášku do pečiva, moučkový cukr

Postup přípravy: Vše zpracujeme do těsta, ze kterého vyválíme plát asi 3-5 mm silný, vykrajovátky vykrajíme tvary, pečeme na 180°C, po upečení ještě teplé obalujeme v moučkovém cukru.

Čokoládovo – kávové řezy s tofu tvarohem

Řezy

Ingredience: 100 g hořké čokolády, 1 ½ hrnku celozrnné mouky, ½ hrnku cukru, 2 lžice instantní kávy, ¼ hrnku kakaa, 1 hrnek libovolných ořechů, ½ lžičky skořice, lžička prášku do pečiva, ½ lžičky jedlé sody, špetka soli, ¼ hrnku rostlinného mléka, ½ hrnku oleje, ½ hrnku tmavého piva

Postup přípravy: Smícháme tekuté ingredience a cukr. V oddělené míse smícháme mouku s ostatními suchými ingrediencemi. Čokoládu rozpustíme a vše s ní smícháme dohromady. Směs vlijeme na plech a pečeme asi 35 – 40 minut při 170°C.

Tofu tvaroh

Ingredience: 2 cihly tofu natural, banánový (příp. ananasový apod.) džus, 2 lžice cukru, 3 lžice sušeného rostlinného mléka

Postup přípravy: Tofu nakrájíme na kostky a zalijeme v hrnci džusem tak, aby bylo ponořené. Přidáme ostatní ingredience, přivedeme k varu a vaříme cca 15 minut. Směs umixujeme dohladka a potřeme jí vychladlý korpus. V chladu necháme ztuhnout.

Ovocný jahelník

Ingredience: jáhly, rostlinné mléko, rostlinná smetana, sůl, třtinový cukr, jablka, rozinky, vlašské ořechy, skořice, hořká čokoláda.

Postup přípravy: Jáhly před samotným vařením spaříme a propláchneme. Vaříme je v lehce osoleném rostlinném mléce s rozinkami a polovinou cukru do změknutí (okolo 20 min.). Plech nebo zapékač mísu vymažeme olejem. Do uvařených jahel přimícháme zbytek cukru, skořici, libovolné ovoce a posekané ořechy a na plechu ještě zalijeme rostlinnou smetanou. Pečeme při 180°C 30 - 40 minut. Asi 10 minut před koncem posypeme nahrubo nastrouhanou hořkou čokoládou.

Jahodový koktejl z rostlinného mléka s mátou

Ingredience: libovolné rostlinné mléko - čerstvé nebo sušené (sójové, ovesné, mandlové, kokosové...), jahody, další libovolné plody (borůvky, švestky apod.), máta, třtinový cukr

Postup přípravy: Všechny ingredience umixujeme. Dle chuti přisladíme třtinovým cukrem.

Banánový koktejl z rostlinného mléka se zázvorem

Ingredience: libovolné rostlinné mléko - čerstvé nebo sušené (sójové, ovesné, mandlové, kokosové...), banán, čerstvý zázvor, mrkev, citrón nebo limetka, třtinový cukr

Postup přípravy: Kousek zázvoru a mrkve nastrouháme najemno a rozmixujeme společně s banánem, citrónovou šťávou a rostlinným mlékem. Dle chuti přisladíme třtinovým cukrem.

Banány v čokoládě

Ingrediencie: banány, hořká čokoláda (s vysokým obsahem kakaá), rostlinný olej

Postup přípravy: Banány ponechané ve slupce rozkrojíme podélně napůl a pokapeme olejem, na pečícím papíru pečeme v troubě při 230⁰C do doby než se banány začnou oddělovat od slupky. V závěru je posypeme nahrubo nastrouhanou čokoládou a vložíme ještě na pár minut zpět do trouby.

Další recepty na:

<http://www.booczech.cz/>

<http://veganodaktyl.veganka.cz/>

<http://veganka.cz/category/recepty/>

<http://soucitne.cz/recepty>

<http://www.veganske-recepty.wz.cz/>

<http://bezkrutosti.blogspot.cz/>

<https://veganem.wordpress.com/>

<http://karotkarecepty.webnode.cz/>

<http://www.veganska-asociace.cz/zivotni-styl/ceska-veganska-kucharka/>