



# ***Otevřená kniha Honzíkových zdravých vege receptů***

*Přehled receptů na pokrmy připravované v rámci kurzů zdravého vaření v letech 2011-2023 (řazeno od novějších)*

*Tuto publikaci lze libovolně šířit*

# Pomazánky

## ***Nevajíčková pomazánka***

**Ingredience:** balení tofu natural, lahůdková cibule (2-3 ks), černá sůl (lžička), kurkuma (lžička), drcený pepř, rostlinný olej (5 lžic), plnotučná hořčice (2 lžíce); alternativně rostlinná majonéza místo posledních dvou ingrediencí

**Postup přípravy:** Tofu natural nastrouháme najemno, lahůdkovou cibulku nakrájíme nadrobno. Dobře promícháme se všemi ostatními ingrediencemi.

## ***Lahůdková drožd'ová pomazánka***

**Ingredience:** čerstvé droždí (2 kostky), lahůdková cibule (svazek), rostlinný olej, sůl (1/2 lžičky), pšeničná celozrnná hladká mouka (cca 3 lžíce), drcený pepř

**Postup přípravy:** Pokrájenou lahůdkovou cibuli opepříme a restujeme na oleji dozlatova. Přidáme rozdrobené droždí, osolíme a necháme rozpustit. Přendáme do mixovací nádoby a umixujeme dohladka. Směs dáme zpátky na pánev, zahřejeme, zaprášíme moukou, dobře rozmícháme a krátce restujeme do ztuhnutí.

## ***Pohankový tatarák***

**Ingredience:** pohanková lámanka (200 g), rajský protlak (100-150 ml), hořčice (1-2 lžíce), jarní cibulka (1-2 ks), česnek (3 stroužky), sůl (1-2 lžičky), sladká paprika (2 lžičky), drcený pepř, rostlinný olej (2-3 lžíce)

**Postup přípravy:** Lámanku vaříme zhruba 3 minuty ve dvojnásobném množství osolené vody, odstavíme a necháme pod pokličkou dojít a vychladnout. Přimícháme utřený česnek, nadrobno posekanou jarní cibulku a všechny ostatní ingredience. Dochutíme a dosolíme.

## ***Topinková pomazánka***

**Ingredience:** slunečnice (1/4 šálku), sušená rajčata v oleji - polovina 300 g sklenice včetně oleje (cca 8 rajčat + 75 ml oleje), česnek (1-2 stroužky), sůl (1/2 lžičky)

**Postup přípravy:** Slunečnici nasekáme v sekáčku nebo umeleme v mlýnku na mák. Ostatní ingredience přimícháme v sekáčku.

## ***Pikantní slunečnicová pomazánka***

**Ingredience:** 2 papriky, rostlinný olej, slunečnice (1/2 šálku), rajský protlak (1/3 šálku), olivy (1/3 šálku), česnek (2 stroužky), sůl (lžička), drcený pepř, chilli nebo chilli omáčka (dle chuti, ale nešetřit)

**Postup přípravy:** Papriky (můžou být různobarevné) pomažeme olejem a pečeme při 200 °C do vytvoření puchýřů. Necháme zchladnout, oloupeme a nadrobno pokrájíme. Slunečnici umeleme na mlýnku nebo posekáme v sekáčku, olivy nastrouháme najemno, česnek utřeme. Vše smícháme s paprikami a ostatními ingrediencemi.

## ***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 lžíce 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 (lžice), 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 (lžice), plnotučná hořčice (3 lžice), olivový olej (2 lžice), 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 lžice), škrob (1 lžice), 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 zapékací mísy 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 zapékací mísy vymazané olejem. Pečeme cca na 220 °C do změknutí. Vychladlou dýni rozmačkáme vidličkou, smícháme s brambonézou, tymiánem a dle chuti dosolíme.

# Pečivo

## **Žitné tyčky**

**Ingredience:** celozrnná žitná hladká mouka (200 g), voda (cca 100 ml), rostlinný olej (2 lžíce), sůl (1/2 lžičky), mletý koriandr (lžička), prášek do pečiva (lžička), na posyp sezam, len apod.

**Postup přípravy:** Z uvedených ingrediencí vypracujeme těsto, které dělíme na malé kousky, ze kterých válíme asi 5 mm silné nudle. Obalujeme v sezamu a pečeme při 180 °C 15-20 minut.

## **Špenátové mini housky (12 ks)**

**Ingredience:** špenátový protlak (450 g), pšeničná celozrnná hladká mouka (400 – 500 g), cukr (lžička), sůl (lžička), rostlinný olej (2 lžíce), droždí (1/3 kostky)

**Postup přípravy:** Špenátový protlak necháme rozmraznout, důkladně z něj slijeme vodu a necháme ho ohřát na pokojovou teplotu. Přidáme sůl, cukr, olej a droždí. Postupně přimícháváme mouku až do vytvoření vláčného těsta. Necháme alespoň hodinu kynout do zdvojnásobení objemu. Tvoříme menší housky, které pečeme při 180 °C 15-20 minut.

## **Špaldoví šneci s tempehem**

**Ingredience:** hladká špaldová celozrnná mouka (2 šálky), kokosový tuk (3 lžíce), voda (cca 1/3 šálku), sůl (menší lžička), prášek do pečiva (lžička), polovina tempehu nebo cihla uzeného tofu, kysané zelí (1/2 šálku), sójová omáčka (lžíce)

**Postup přípravy:** Kokosový tuk rozejdeme a vmícháme do mouky. Přidáme vodu, sůl a kypřící prášek. Vypracujeme těsto, necháme ho odpočinout a vyválíme z něj tenkou placku. Na ni rozvrstvíme náplň z najemno nastrohaného tempehu, zelí a sójové omáčky. Zamotáme do rolky, kterou krájíme namočeným nožem na 0,5 cm silné plátky. Klademe na pečicí papír a pečeme při 180 °C 15-20 minut.

## **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 lžíčka), hnědý cukr (lžíčka), 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 (lžíčka), sůl (lžíčka), 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 (lžíčka), 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 zapékací nádoby a na teplém místě necháme kynout 60 - 90 minut. Před pečením navlhčíme malým množstvím vody, stejně tak několikrát v průběhu pečení.

### ***Semínkové krekry 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 (lžíčka), 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 krekry***

**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), kypřící prášek do pečiva (lžíčka), olivový olej (2 lžíce)

**Přísady:** 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 lžíčka), hnědý cukr (lžíčka a půl), drcený kmín (lžíčka), tymián (lžíčka).

**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 ochutli koriandrem. Těsto rozdělíme na menší kusy a vyválíme slabé placky, které budou mít velikost odpovídající velikosti pánve. Pánev bez oleje rozehrějeme 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 pečicí 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 pečicí 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

## **Francouzská cibulačka**

**Ingredience:** žlutá + červená cibule (cca 1 kg), rostlinný olej, bílé víno (200 ml), zeleninový vývar (cca 1 litr), pšeničná celozrnná hladká mouka (cca 2 lžíce), česnek (2 stroužky), sůl (cca lžička), tymián (1/2 lžičky), bobkový list (2 ks), drcený pepř

**Postup přípravy:** Cibule nakrájíme na tenká půlkolečka. Opeříme a restujeme na oleji zhruba 15 minut až do lehkého zhnědnutí. Ke konci restování přidáme tymián, utřený česnek a zalijeme vínem. Necháme zredukovat a zaprášíme moukou. Dobře rozmícháme, přidáme zeleninový vývar, bobkový list, osolíme a vaříme dalších zhruba 10 minut. Podáváme s krutony z celozrnného pečiva.

## **Zelnice**

**Ingredience:** 2 cibule, kysané zelí (cca 250 g), uzené tofu, 3 střední brambory, sladká paprika (cca 3 lžíce), uzená paprika (lžička), majoránka (lžice), kmín (lžička), česnek (2 stroužky), divoké koření (celý pepř, nové koření, bobkový list), rostlinný olej, sůl, (případně houby)

**Postup přípravy:** Na rozpáleném oleji orestujeme dozlatova na drobné kostky pokrájené uzené tofu. Přidáme nadrobno pokrájenou cibuli a restujeme dosklovata. Ještě na několik minut restování přidáme na drobné kostky pokrájené brambory (a houby, pokud máme). Zaprášíme oběma paprikami, rozmícháme a zalijeme vroucí vodou. Osolíme, přidáme kmín, divoké koření, utřený česnek a vaříme cca 10 minut. Po této době přidáme zelí a vaříme dál až do změknutí brambor. V závěru přidáme majoránku.

## **Ajo Blanco**

**Ingredience:** loupané mandle (50 g), voda (500 ml), česnek (stroužek), střídka jednoho krajíce chleba, olivový olej (3 lžíce), bílý vinný ocet (2 lžíce), sůl (1/2 lžičky)

**Postup přípravy:** Mandle namočíme alespoň na dvě hodiny do vody. Přidáme všechny ostatní ingredience a umixujeme ve výkonném mixéru dohladka. Podáváme studené.

## **Boršč**

**Ingredience:** cibule, střední řepa, mrkev, červené zelí (1/4 menší hlávky), větší brambora, voda (cca 2 l), rajský protlak (cca 200 ml), ocet (lžice), divoké koření (3 bobkové listy, 3 kuličky nového koření), sůl, drcený pepř, kopr, rostlinný olej

**Postup přípravy:** Na oleji zpěníme nadrobno pokrájenou cibuli. Přidáme pokrájenou řepu, mrkev, zelí a bramboru a několik minut restujeme. Zalijeme vodou, osolíme, ochutíme kořením a octem a vaříme do změknutí zeleniny (cca 30 minut). Ke konci vaření přidáme rajský protlak a kopr.

## **Falešná rybí polévka**

**Ingredience:** řasy (1/2 šálku), jáhly (1/4 šálku), mrkev, 1/4 menšího celeru, cibule, rostlinný olej, pohanková mouka (3 lžíce), sůl (lžička), drcený pepř, 2 bobkové listy, 2 kuličky nového koření, sójová omáčka (2-3 lžíce), voda (cca 1,5 l), listová petržel.

**Postup přípravy:** Na oleji orestujeme nadrobno pokrájenou cibuli. Před koncem restování přidáme pohankovou mouku a zapražíme. Podlijeme vodou, přidáme řasy, nahrubo nastrouhanou kořenovou zeleninu, divoké koření a jáhly (které jsme předem spařili vroucí vodou a slili). Osolíme, ochutíme sójovou omáčkou a vaříme 15-20 minut do změknutí jahel. Ozdobíme posekanou petrželí.

## **Dýňovo-rajčatový krém**

**Ingredience:** polovina menší dýně, rajský protlak (500 ml) nebo drcená rajčata (konzerva), datle (1/2 šálku – 12-15 ks), 3 stroužky česneku, sůl (1/2 lžičky), provensálské koření (lžička), drcený pepř, rostlinný olej

**Postup přípravy:** Na oleji zlehka orestujeme utřený česnek, přidáme na kostky pokrájenou dýni a ještě krátce restujeme, podlijeme menším množstvím vody, přidáme datle, koření, osolíme a dusíme do

změknutí dýně. Ke konci dušení přidáme protlak nebo drcená rajčat. Necháme provařit a dohladka umixujeme. V případě potřeby zředíme vodou a dochutíme.

### ***Zahřívací hrášková polévka***

**Ingredience:** mražený nebo čerstvý hrášek (400 g), pórek, olivový olej, římský kmín (2 lžičky), kurkuma (lžička), chilli (1/2 lžičky), sůl (lžička)

**Postup přípravy:** Pokrájený pórek orestujeme na olivovém oleji, přidáme koření (římský kmín nadrtíme v hmoždíři), hrášek a sůl. Zalijeme zhruba litrem vody a několik minut vaříme. Umixujeme na jemný krém. Můžeme ozdobit dýňovými nebo slunečnicovými semeny opraženými na suché pánvi.

### ***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 doměčka. 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 doměčka. 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 nastrouháme 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 poloměkché. 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 lžíce), 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 doměkka, 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 lžice olivového oleje, 2 lžice 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. Vsypeme 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 zesklivatíme 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

## ***Hot dogy s drožd'ovou cibulkou***

Ingredience: celozrnné bagetky, rostlinné párky, cibule, čerstvé droždí, rostlinný olej, sůl

Postup přípravy: Na kameni nebo na pánvi krátce opečeme rostlinné párky a vložíme do ohřátých baget. Cibuli nakrájíme na slabá půlkolečka a restujeme na oleji dozlatova, osolíme a v závěru do ní rozdrobíme čerstvé droždí (zhruba kostka droždí na 1-2 cibule). Necháme dobře rozpustit a směsí plníme hotdogy.

## ***Bezlepkové bezmasé karbanátky***

Ingredience: sójové kostky (případně granulát), cibule, česnek, rýžová / pohanková nebo jiná bezlepková mouka, kukuřičná strouhanka, drcený pepř, drcený kmín, drcený koriandr, majoránka, listová petržel, sůl, rostlinný olej, sójová omáčka

Postup přípravy: Sójové kostky uvaříme doměkka v osoleném a okořeněném nálevu. Pomeleme je v masovém mlýnku. Na větší kusy pokrájenou cibuli a česnek orestujeme do sklovata a také pomeleme. Těsto ochutíme kmínem, koriandrem, pepřem, posekanou petrželí, majoránkou, sójovou omáčkou, dle potřeby dosolíme a spojíme moukou a strouhankou. Karbanátky můžeme obalit ve strouhance a smažíme dozlatova.

## ***Teplý bramborový salát***

Ingredience: cibule, brambory, mrkev, petržel, celer, červená řepa, další libovolná kořenová zelenina, pórek/jarná cibulka, zelený hrášek, česnek, rostlinný olej, sůl, drcený pepř, sójová omáčka

Postup přípravy: Na oleji orestujeme nadrobno pokrájenou cibuli, brambory a zeleninu pokrájíme na kostky, přidáváme postupně podle tvrdosti a několik minut restujeme. Přidáme pokrájený nebo utřený česnek, osolíme, opepříme, podlijeme menším množstvím vody a dusíme do částečného rozvaření brambor a změknutí zeleniny. Ochutíme sójovou omáčkou a na konci přidáme zelený hrášek.

## ***Cizrnové kari s lilkem***

Ingredience: vařená nebo konzervovaná cizrna (šálek a 1/2), kokosové mléko (konzerva), lilek, špenát (1-2 šálky), cibule, česnek (2-3 stroužky), zázvor (1-2 cm), rostlinný olej, sůl (cca lžička), kari koření (2 lžice), mletý koriandr (1/2 lžičky), římský kmín (1/2 lžičky), skořice (1/2 lžičky), drcený pepř

Postup přípravy: Lilek oloupeme a nakrájíme na malé kostky. Promícháme se solí, necháme vypotit a vymačkáme. Na oleji orestujeme nadrobno pokrájenou cibuli. V závěru restování přidáme na rozvonění římský kmín nadrcený v hmoždíři, kari, koriandr, skořici, pepř, utřený česnek a zázvor a připravený lilek. Přimícháme kokosové mléko a cizrnu, osolíme a krátce dusíme. V závěru přidáme (pouze na zavadnutí) špenátové listy.

## ***Indické cibulové bhaji***

Ingredience: 3 cibule (může být směs žluté a červené), cizrnová mouka (1/2 šálku), voda (cca 1/4 šálku), rostlinný olej (3 lžice), sůl (lžička), kurkuma (1/2 lžičky), koření masala (1/2 lžičky), mletý koriandr (1/2 lžičky), chilli (1/2 lžičky nebo podle chuti), římský kmín (1/3 lžičky), citrón

Postup přípravy: Cibule nakrájíme na velmi tenká půlkolečka. Smícháme cizrnovou mouku s kořením (římský kmín nadrtíme v hmoždíři), solí a olejem. S vodou rozmícháme do jemného těstíčka a smícháme s cibulí. Na pečicí papír klademe umačkané hrudky směsi zhruba o velikosti lžice. Pečeme na 200 °C cca 15-20 minut dozlatova. Necháme vychladnout a před podáváním pokapeme citrónovou šťávou.

## ***Cibulové kroužky***

Ingredience: cibule, cizrnová mouka (1/2 šálku), škrob (lžice), voda nebo pivo (cca 1/4 šálku), rostlinný olej (3 lžice + na potření papíru), kurkuma (1/2 lžičky), černá sůl (lžička), drcený pepř, strouhanka (jáhlová nebo kukuřičná)

Postup přípravy: Cibuli rozkrájíme a rozebereme na zhruba 0,5 cm široká větší kolečka. Smícháme cizrnovou mouku se škrobem, černou solí, kurkumou a drceným pepřem. Vmícháme do ní olej a menší

množství vody, aby těstíčko bylo polotekuté. Kroužky máčíme v těstíčku a obalujeme ve strouhance. Klademe na olejem potřený pečicí papír. Pečeme na 200 °C dozlatova

### ***Bramborové karbanátky s hráškem***

**Ingredience:** brambory (cca 750 g), zelený hrášek (300-400 g), celozrnná pšeničná hladká mouka (šálek), česnek (4-6 stroužků), sůl (cca 2 lžičky), drcený pepř, rostlinný olej (2-3 lžíce)

**Postup přípravy:** Brambory pokrájené na kostky uvaříme v osolené vodě a necháme vychladnout. Hrášek necháme rozmraznout, pokud používáme mražený. Brambory i hrášek rozmačkáme, smícháme s moukou, utřeným česnekem, osolíme a opepříme. Z těsta tvoříme slabší karbanátky/placky, můžeme obalit v mouce nebo ve strouhance. Smažíme z obou stran na rozpáleném oleji dozlatova, nebo pečeme na olejem vymazaném pečicím papíře.

### ***Vylehčená hrachová kaše***

**Ingredience:** žlutý púlený hrách (500 g), voda (cca ¾ litru), 2 cibule, 3 mrkve, pórek (světlá polovina), česnek (4-6 stroužků), sůl, drcený pepř, majoránka, rostlinný olej

**Postup přípravy:** Hrách namočíme alespoň na 4 hodiny a slijeme. V hrnci na oleji orestujeme pokrájenou cibuli, ke které přidáme na kostičky pokrájenou mrkev a na několik minut ještě pokrájený pórek. Osolíme, opepříme, přidáme slitý hrách a zalijeme vodou. Vaříme na mírném ohni do změknutí hrachu i mrkve. Asi po 10 minutách varu přidáme utřený česnek, na závěr pak majoránku. Nesléváme, i se zbývající vodou umixujeme dohladka. Dosolíme a dochutíme. Pokud je kaše moc hustá, naředíme vodou.

### ***Kroupovo-fazolová sekaná***

**Ingredience:** červené fazole (250 g), ječné kroupy (250 g), pšeničná celozrnná hladká mouka (šálek), kysané zelí (250 g), libeček (1/2 šálku), česnek (5-6 stroužků), drcený pepř, sůl, rostlinný olej (3 lžíce do směsi + na podmazání)

**Postup přípravy:** Fazole namočíme (ideálně přes noc), vodu slijeme a v čerstvé uvaříme doměkka. Kroupy uvaříme v osolené vodě také doměkka. Obojí necháme vychladnout. Fazole umixujeme s malým množstvím vody. Smícháme se všemi ostatními ingrediencemi, osolíme a opepříme. Tvoříme menší šišky, které pečeme na namazaném pečicím papíru při asi 210 °C do lehkého zhnědnutí.

### ***Šťouchané brambory s řepou a avokádem***

**Ingredience:** brambory (cca 750 g), menší řepa, zralé avokádo, voda (cca 100 ml), sůl

**Postup přípravy:** Nakrájené brambory a nahrubo nastrouhanou řepu uvaříme ve společném hrnci v osolené vodě doměkka. Avokádo umixujeme dohladka s menším množstvím vody. Brambory s řepou slijeme a rozšťoucháme. Smícháme s umixovaným avokádem a dle chuti dosolíme.

### ***Pohankovo-fazolové placky***

**Ingredience:** pohanková lámanka (šálek), červené fazole (šálek), česnek (5-6 stroužků), majoránka (lžíce), drcený kmín (lžička), drcený pepř, sůl (lžička pro přípravu pohanky + cca lžička na dochucení), škrob (1/3 šálku), kukuřičná strouhanka (1/2 šálku), rostlinný olej

**Postup přípravy:** Fazole na několik hodin namočíme, vodu slijeme a v čerstvé uvaříme doměkka. S malým množstvím vody umixujeme a necháme vychladnout. Pohankovou lámanku několik minut povaříme s dvěma šálky osolené vody, necháme pod poklicí dojít a zcela vychladnout. Vše smícháme se škrobem, kukuřičnou strouhankou, utřeným česnekem a ostatním kořením. Dle chuti dosolíme. Na grilovací kámen nebo pánev klademe menší hroudy směsi a vidličkou rozmačkáme do asi 1 cm silné placky. Opékáme z obou stran dozlatova.

### ***Sójové plátky v drožd'ové marinádě***

**Ingredience:** sójové plátky, sůl, rostlinný olej, čerstvé droždí, sójová omáčka

**Postup přípravy:** Sójové plátky uvaříme v osolené vodě doměkka a slijeme přebytečnou vodu. Marinádu tvoříme v následujícím poměru: 3 lžíce oleje, 2 kostky droždí, 3 lžíce sójové omáčky - v rozehřátém oleji

rozmícháme droždí, přilijeme sójovou omáčku a necháme převařit. Plátky naložíme do vychladlé marinády alespoň na několik hodin. Pečeme z obou stran dozlatova.

### ***Jambalaya***

**Ingredience:** rýže/bulgur (250 g), velká cibule, řapíkatý celer (4-5 řapíků), paprika, (případně další libovolná zelenina dle chuti), česnek (3-4 stroužky), drcená rajčata nebo rajský protlak (200 ml), libovolná rostlinná uzenina (cca 200 g) nebo libovolná uvařená luštěnina (cca 200 g), sladká paprika (lžice), kajenský pepř nebo chilli (dle chuti), tymián (1/2 lžičky), oregáno (1/2 lžičky), rostlinný olej, sůl, voda (dle potřeby)

**Postup přípravy:** Ve velké pánvi wok nebo hrnci na oleji orestujeme cibuli do sklovata. Přidáme pokrájený řapíkatý celer, papriku, případně další zeleninu. Pár minut restujeme, poté přidáme na plátky pokrájený česnek a koření. Necháme rozvonět a přimícháme drcená rajčata a rýži/bulgur. Osolíme, zalijeme vodou, dobře rozmícháme, ztlumíme oheň, přiklopíme a dusíme do změknutí rýže/bulguru. Podle potřeby přidáváme vodu tak, aby směs na konci zůstala hustá. V závěru přidáme rostlinnou uzeninu nebo uvařené luštěniny.

### ***Bramborová tortilla se špenátem (4 ks)***

**Ingredience:** brambory (cca 1 kg), listový špenát (cca 400 g), 2 cibule, sůl (1-2 lžičky), drcený pepř, cizrnová mouka (3 lžice), škrob (3 lžice), voda (cca 200 ml), černá sůl (lžička), kurkuma (1/2 lžičky), rostlinný olej

**Postup přípravy:** Brambory uvaříme doměkka a necháme alespoň částečně zchladnout. Rozmačkáme a smícháme se špenátem (pokud rozmražený, tak zbavený přebytečné vody) a cibulí pokrájenou na slabá půlkolečka. Připravíme si rostlinnou alternativou vajec z cizrnové mouky, škrobu, vody, černé soli a kurkumy (uvedené množství vydá zhruba za 4 vejce). Smícháme s bramborovou směsí a dle chuti dosolíme. Rozdělíme na 4 díly a pečeme na menší pánvi ve vrstvě 1-2 cm silné z obou stran dozlatova. Lze připravovat také na plechu nebo v zapékačí nádobě v troubě.

### ***Mad'arský sójový guláš***

**Ingredience:** sójové kostky (200 g), 2-3 cibule, česnek (3-4 stroužky), 2 papriky, rajský protlak nebo drcená rajčata (cca 100 g), sůl, drcený pepř, drcený kmín, sušený česnek, sladká paprika (několik lžic), pálivá paprika nebo chilli (dle chuti), majoránka (lžice), rostlinný olej

**Postup přípravy:** V osolené a okořeněné vodě (např. drcený pepř, drcený kmín, sušený česnek...) uvaříme sójové kostky doměkka. Vodu slijeme a kostky přendáme na olejem vylitý plech. Pečeme na 210 °C do vytvoření kůrky.

Ve velkém hrnci na oleji restujeme pokrájenou cibuli do lehkého zhnědnutí. Ke konci přidáme utřený česnek a pokrájené papriky a ještě krátce restujeme. Zaprášíme sladkou a pálivou paprikou, přidáme rajský protlak a dobře rozmícháme. Přidáme připravené sójové kostky a zalijeme přiměřeným množstvím vody (abychom nemuseli zahušťovat a šťáva zůstala koncentrovaná). Krátce vaříme, osolíme a dochutíme (drcený pepř, drcený kmín, v závěru majoránka).

### ***Zapečený grenadýr marš***

**Ingredience:** brambory, celozrnné nebo bezlepkové těstoviny (fleky), česnek, pórek/paprika/další libovolná měkká zelenina, rostlinný olej, sůl, sladká paprika

**Postup přípravy:** Uvaříme podobné množství těstovin a brambor. Brambory rozmačkáme, smícháme s těstovinami, pokrájenou zeleninou a česnekem pokrájeným na plátky. Osolíme, ochutíme sladkou paprikou a přidáme menší množství oleje. Směs dáme na plech nebo do zapékačí mísy s pečicím papírem. Pečeme na 210 °C dozlatova.

### ***Bezlepkové špagety carbonara***

**Ingredience:** kukuřičné (nebo jiné bezlepkové) špagety, cibule, česnek (2-3 stroužky), 4-5 žampionů, rostlinná smetana (250 ml), kouřová sůl (lžička), drcený pepř, bezlepková mouka (1-2 lžice), rostlinný olej



Postup přípravy: Na oleji orestujeme nadrobno pokrájenou cibuli a utřený česnek. Přidáme pokrájené žampiony, krátce orestujeme, zaprášíme bezlepkovou moukou a zalijeme rostlinnou smetanou. Opeříme a osolíme kouřovou solí. Hotovou směs promícháme s bezlepkovými špagetami a posypeme kešu parmazánem.

### ***Kešu parmazán***

Ingredience: kešu (1/3 šálku), sušené lahůdkové droždí (2 lžice), sůl (1/2 lžičky)

Postup přípravy: Vše umixujeme v sekáčku.

### ***Rajčatové sugo (na 2-3 pizzy)***

Ingredience: konzerva drcených rajčat, česnek (3 stroužky), rostlinný olej, sůl (1/2 lžičky), oregano (lžička), cukr (2 lžičky)

Postup přípravy: Na rozpáleném oleji krátce orestujeme utřený česnek. Přidáme drcená rajčata, oregano, sůl, cukr, krátce povaříme a umixujeme.

### ***Celozrnná pizza (korpus)***

Ingredience: celozrnná pšeničná (nebo špaldová) hladká mouka (150 g), voda (cca 100 ml), rostlinný olej (lžice), sůl (1/2 lžičky), droždí (1/8 kostky)

Postup přípravy: Ze všech ingrediencí vypravujeme vláčné těsto, které necháme zhruba hodinu (asi do zdvojnásobení objemu nakynout). Z těsta vyválíme korpus o poloměru 30 cm. Pomažeme rajčatovým sugem a poklademe libovolnými surovinami na pizzu. Pečeme na 230 °C 10-15 minut do zezlátnutí okrajů.

### ***Polentová pizza (korpus)***

Ingredience: instantní polenta (100 g/1/2 většího šálku), voda (trojnásobný objem), sůl (1/2 lžičky), rostlinný olej

Postup přípravy: Do vroucí osolené vody za stálého rozmíchávání metlou vsypeme polentu. Necháme krátce povařit a odstavíme. Těsto rozmačkáme na olejem vymazaný pečicí papír do korpusu o poloměru 30 cm a necháme alespoň zčásti zchladnout. Předpečeme 5-10 min. na 230 °C, poté pomažeme rajčatovým sugem, poklademe libovolnými surovinami na pizzu a pečeme dalších 10-15 min. do zezlátnutí okrajů.

### ***Seitanový Stroganov na červeném víně***

Ingredience: seitan (cca 300 g), 2 cibule, žampiony (nebo libovolné houby - cca 150 g), kyselé okurky (2-3 ks), sůl, drcený pepř, rostlinný olej, červené víno (cca 200 ml), rajský protlak (cca 200 ml), rostlinná smetana (cca 200 ml)

Postup přípravy: Pokrájenou cibuli orestujeme do zlatova, přidáme na kostky pokrájený uvařený seitan, pokrájené žampiony a okurky. Osolíme, opeříme a restujeme. Zalijeme červeným vínem, které necháme zredukovat, poté přidáme rajský protlak a rostlinnou smetanu. Dusíme do částečného zhoustnutí.

**Alternativně na plechu:** V míse smícháme na kostky pokrájený seitan, žampiony, na půlkolečka pokrájenou cibuli a pokrájenou okurku s olejem, solí a pepřem. Směs pečeme na plechu do zlatova na 210 °C, občas promícháme. Zalijeme červeným vínem, které necháme zredukovat, poté přidáme rajský protlak předem smíchaný s rostlinnou smetanou. Necháme krátce dopéct.

### ***Slaná pohanková kaše***

Ingredience: cibule, mrkev, pohanka (šálek), rostlinný olej, žampiony (nebo libovolné houby - půl šálku), česnek (2 stroužky), sůl

Postup přípravy: Na oleji orestujeme nadrobno pokrájenou cibuli a nahrubo nastrouhanou mrkev. Přidáme houby, utřený česnek a pohanku, osolíme a za občasného přidávání menšího množství vody dusíme do změknutí pohanky a vyvaření tekutiny.

### ***Tofu obalované v řase***

Ingredience: marinované tofu, řasa nori na sushi, hladká celozrnná pšeničná mouka, případně libovolná bezlepková mouka (2 lžice), škrob (2 lžice), voda (cca 50 ml), sůl, libovolné koření (např. sušený česnek

Postup přípravy: Cihlu tofu rozkrojíme podélně na 3 plátky. Každý plátek obalíme v ½ navlhčeného listu nori řasy. Z ostatních ingrediencí vytvoříme hustější těstíčko, ve kterém obalíme plátky tofu s řasou a smažíme dozlatova.

### ***Zelený bramborový salát***

Ingredience: brambory (cca 1 kg), pórek, zelený hrášek (cca 200 g), řepkový olej (3 lžíce), olivový olej (3 lžíce), plnotučná hořčice (2 lžíce), případně rostlinná majonéza místo předchozích 3 ingrediencí, sůl, drcený pepř

Postup přípravy: Brambory uvaříme ve slupce, necháme vychladnout, oloupeme a propasírujeme přes sítko. Pórek nakrájíme nadrobno a blanšírujeme 5-10 minut v malém množství osolené vody. Slijeme a necháme vychladnout. Vše smícháme dohromady s rozmraženým hráškem a ostatními ingrediencemi. Osolíme a dochutíme pepřem.

### ***Dýňové kari s cizrnou***

Ingredience: ¼ střední dýně, kokosové mléko (plechovka), cizrna (cca 150 g), cibule, česnek (3 stroužky), zázvor (cca 2 cm), citrónová šťáva (lžíce), sůl (1 a 1/2 lžičky), kari koření (2-3 lžíce nebo podobné množství kari pasty), drcený pepř, rostlinný olej

Postup přípravy: Cizrnu na několik hodin namočíme, poté vodu slijeme a uvaříme do měkka v čerstvé vodě. Ke konci vaření osolíme. Na oleji zesklivatíme nadrobno pokrájenou cibuli, přidáme utřený česnek a zázvor a kari koření. Krátce orestujeme, přidáme na menší kostky pokrájenou dýni (část můžeme nahradit mrkví, případně jinou zeleninou), dobře promícháme a podlijeme menším množstvím vody (200-300 ml). Osolíme, opepříme a dusíme do změknutí dýně. V závěru dušení přidáme cizrnu a nakonec zalijeme kokosovým mlékem a citrónovou šťávou. Necháme převařit a podáváme. Můžeme ozdobit čerstvým koriandrem nebo petrželí. Podáváme s celozrnnou rýží nebo bramborami.

### ***Americké kovbojské brambory***

Ingredience: brambory, uzené tofu, cibule, česnek, sůl, pepř, rostlinný olej

Postup přípravy: Brambory a cibuli nakrájíme na měsíčky, tofu na špalíky, oloupané stroužky česneku zhruba na poloviny. Vše v míse osolíme, opepříme a promícháme s menším množstvím oleje. Pečeme na pečicím papíru při asi 210 °C do lehkého zhnědnutí.

### ***Burgery z černých fazolí a quino***

Ingredience: černé fazole (šálek), červená quinoa (1/2 šálku), žampiony (cca šálek), 2 cibule, vlašské ořechy (1/4 šálku), česnek (5 stroužků), majoránka (lžíce), drcený kmín (lžička), pálivá paprika (lžička), sůl (lžička), rostlinný olej (2 lžíce + pod cibuli), sójová omáčka (2 lžíce), škrob (5 lžic)

Postup přípravy: Fazole alespoň na 8 hodin namočíme. Slijeme a vaříme v nové vodě doměkka. Quinou uvaříme v trojnásobném množství osolené vody doměkka. Na pánvi na malém množství oleje orestujeme cibuli, do které přidáme pokrájené žampiony. Lehce osolíme, pár minut restujeme a v závěru přidáme sójovou omáčku. Směs přidáme k uvařeným slitým fazolím a společně umixujeme. Smícháme s quinoou, vše necháme dobře vychladnout a přidáme všechny zbývající ingredience - posekané vlašské ořechy, utřený česnek, koření, olej a škrob. Dle chuti osolíme. Tvoříme menší burgery velikosti připravených housek, klademe na pečicí papír a pečeme při 200 °C zhruba 30 minut.

### ***Tofu pepřenky***

Ingredience: marinované tofu (2 cihly), velká cibule, voda (150 ml), ocet (100 ml), rostlinný olej (50 ml), sůl (lžička), cukr (2 lžíce), drcený pepř (lžička), čerstvé nebo sušené chilli papričky (dle chuti)

Postup přípravy: Tofu nakrájíme na kostky, rozvrstvíme na pečicí papír a při 200 °C pečeme zhruba 20 minut dozlatova. Upečené tofu smícháme s cibulí pokrájenou na půlkolečka. Směsí plníme vysterilizované zavařovací sklenice, dle chuti přidáme chilli papričky. Z vody, octa, oleje, cukru, soli a pepře vytvoříme nálev, který zahřejeme zhruba na 80 °C. Nálevem zalijeme naplněné sklenice až po okraj a dobře zašroubujeme. Do vychladnutí necháme otočené dnem vzhůru. Uchováváme v chladu a po několika dnech můžeme konzumovat.

## ***Cizrnová sekaná***

**Ingredience:** cizrna (250 g), voda (šálek), jemné ovesné vločky (2 šálky), kukuřičná strouhanka (šálek), hořčice (2 lžíce), sójová omáčka (2 lžíce), rostlinný olej (2 lžíce), kari (lžíce), drcený koriandr (lžíce), drcený kmín (lžíce), sůl (lžička), česnek (4-5 stroužků), drcený pepř

**Postup přípravy:** Cizrnu přes noc namočíme, vodu slijeme a v čerstvé uvaříme doměkka. S menším množstvím vody umixujeme nebo št'ouchadlem promačkáme na hustou kaši. Smícháme se všemi ostatními ingrediencemi, můžeme přidat čerstvé bylinky. Z dobře propracované hmoty tvoříme tenčí šišky a pečeme při 200 °C 30-40 minut do vytvoření kůrky. Před krájením necháme zchladnout.

## ***Růžový bramborový salát***

**Ingredience:** brambory (cca 1 kg), červená řepa (300-400 g), česnek (6-8 stroužků), rostlinný olej, sůl, drcený pepř

**Postup přípravy:** Brambory a řepu uvaříme ve slupce. Necháme vychladnout, oloupeme a protlačíme sítkem na brambory nebo pokrájíme. Česnek utřeme a krátce orestujeme na oleji. Vmícháme do salátu, opeříme a dle chuti osolíme

## ***Slané žitné muffiny s brokolici***

**Ingredience:** hladká žitná celozrnná mouka (2 šálky), libovolné rostlinné mléko, případně voda (1 a ¼ šálku), rostlinný olej (1/4 šálku), brokolice (1 a ½ šálku), sušená rajčata (1/4 šálku), libovolné olivy (1/4 šálku), česnek (3 stroužky), sůl (lžička), bazalka (lžička), kypřicí prášek (1 a ½ lžičky)

**Postup přípravy:** Brokolici uvaříme al dente, pokrájíme na malé kousky a necháme vychladnout. Sušená rajčata zalijeme horkou vodou, necháme nabobtnat, slijeme, necháme vychladnout a případně pokrájíme. Olivy a česnek pokrájíme na plátky. Smícháme se všemi ostatními ingrediencemi a plníme do formy na muffiny. Pečeme při 180 °C 20-30 minut.

## ***Ovesná kaše naslano***

**Ingredience:** 1/2 pórků, rostlinný olej, kysané zelí (1/2 šálku), jemné ovesné vločky (šálek), voda (2 šálky), kmín (lžička), sůl (1/2 lžičky/dle chuti a slanosti zelí), lahůdkové droždí (2 lžíce)

**Postup přípravy:** Pokrájený pórek orestujeme do změknutí na malém množství oleje, přidáme zelí, vločky a zalijeme vroucí vodou, osolíme, ochutíme kmínem, lahůdkovým droždím a krátce povaříme.

## ***"Svíčková" z dýně hokaido***

**Ingredience:** menší dýně hokaido, cibule, citrónová šťáva, rostlinný olej, sůl, drcený pepř, divoké koření (bobkový list, nové koření, celý pepř), tymián, smetana z patizonu

**Postup přípravy:** Na oleji zpěníme nadrobno pokrájenou cibuli, přidáme na kostky pokrájenou neloupanou dýni hokaido, osolíme, opeříme a několik minut restujeme. Zalijeme menším množstvím vroucí vody a společně s divokým kořením dusíme do změknutí. Přilijeme připravenou smetanu z patizonu, ochutíme citrónovou šťávou a umixujeme do hladka. Dochutíme tymiánem.

## ***Smetana z patizonu***

**Ingredience:** 1/4 patizonu, rostlinný olej (50 ml), sůl (1/2 lžičky), cukr (2 lžičky)

**Postup přípravy:** Pokrájený patizon uvaříme doměkka, necháme vychladnout a umixujeme do hladka s ostatními ingrediencemi. V případě potřeby naředíme trochou vody.

## ***Celozrnné "špekové" knedlíky***

**Ingredience:** celozrnná pšeničná hladká mouka (cca 800 g), prášek do pečiva (sáček), sůl (1 a 1/2 lžičky), rostlinný olej (2 lžíce), voda podle potřeby, uzené tofu (2 cihly), drcený pepř

**Postup přípravy:** Na oleji restujeme na kostičky pokrájené, osolené a opepřené uzené tofu dozlatova. Necháme vychladnout a přidáme k ostatním ingrediencím, ze kterých vytvoříme vláčné těsto. Tvoříme

menší kulaté knedlíky, které vaříme podle velikosti 15-20 minut v osolené vodě. Po vyjmutí ihned propíchneme vidličkou nebo nožem.

### ***Cuketáky na plech***

Ingredience: cuketa (nejlépe žlutá), brambory, česnek, sůl, majoránka, drcený pepř, celozrnná pšeničná hladká mouka, rostlinný olej

Postup přípravy: Cuketu a brambory nastrouháme nahrubo (brambory by měly tvořit nejméně 1/3-1/2 směsi). Vymačkáme přebytečnou vodu. Dle chuti přidáme utřený česnek, ochutíme majoránkou, pepřem, osolíme a směs spojíme moukou. Přidáme menší množství rostlinného oleje, vymažeme pečicí papír, na který cuketařák rozprostřeme do slabé vrstvy. Pečeme na 180 °C do lehkého zhnědnutí. Od papíru oddělujeme až po vychladnutí (může se přilepit).

### ***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 (lžíce), 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, opepříme 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.

## ***Žampiony s tofu na kmíně***

**Ingredience:** žampiony (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 citrónu, sůl

**Postup přípravy:** Na oleji orestujeme pokrájenou cibuli, přidáme pokrájené žampiony, tofu, kmín, pepř a osolíme. Dusíme do změknutí žampionů. Zalijeme sójovou omáčkou a rostlinnou smetanou. Přidáme citrónovou 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 nerozmácelo 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 projít 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 šťouchané 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 rozšťouchanými 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. Obojí 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 slítí rozšť'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 nastrouháme 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 vylitém 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 opeříme.

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

**Ingredience:** polenta (šálek), půl pórku, 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 dohledka. 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 misky a každou zeleninu ochutíme provensálským kořením. Naposledy restujeme nadrobno pokrájenou cibuli 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 závitků dokončíme). Můžeme je zpevnit párátky. Závitky vkládáme do zapékací misky vymazané olejem a potřeme je ještě z vrchu. Pečeme na 210 °C do počátku hnědnutí (20 - 30 min.). Místo quinoy 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***

Ingrediencie: 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 potíráme 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 špejle nebo párátka jednohubky.

### ***Pórkové zelí***

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

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

### ***Výživné tofu medaile***

Ingrediencie: jemné ovesné vločky (větší šálek), voda (půl většího šálku), cihla uzeného tofu, rostlinný olej (2 lžice), čerstvé droždí (2 kostky), slunečnice (2 lžice), lněné semínko (2 lžice), sůl (menší lžička), sójová omáčka (2 lžice), 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***

Ingrediencie: 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"***

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

Postup přípravy: Vše umixujeme v sekáčku na požadovanou hrubost.

### ***Špenátové špagety***

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

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

### ***Instantní houbová omáčka***

Ingrediencie: instantní rýžové nudle, případně jiné instantní těstoviny, sušené houby (šálek), rostlinná smetana (250 ml), libovolný ocet (1-2 lžice), lahůdkové droždí (2-3 lžice), 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 (přípravený 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 citrónu, 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 brynzou orestujeme do sklovata na oleji na kostky pokrájené cibule a necháme vychladnout. Ve výkonném mixéru umixujeme najemno 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 (lžíce), kmín (lžíce), 4 – 5 stroužků česneku, rostlinný olej (3 lžíce 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 co nejslabší placky. Pečeme do lehkého zhnědnutí okrajů 30-45 min. na 180 °C a necháme vychladnout.

## ***Cizrnové oříšky***

Ingredience: cizrna (150 g v suchém stavu), sójová omáčka (2 lžíce), tmavé krémové balzamiko (2 lžíce), 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 dokřupava. 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 lžíce), 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 lžíce), škrob (2 lžíce), černá sůl (lžička), kurkuma (lžička), majoránka (lžíce), drcený pepř

Postup přípravy: Tofu umixujeme dohladka 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, zavíčkujeme 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 lžice), kukuřičná strouhanka (2 lžice), uzená paprika (lžice)

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, hmoždíři, 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 lžice), 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 zakapat 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, marinovaný tofu, rostlinný olej, sůl, sójová omáčka Tamari, kurkuma

**Omáčka:** sójová omáčka Tamari (3 lžice), arašídový (příp. řepkový) olej (3 lžice), jablečný nebo vinný ocet (lžice), rajský protlak nebo kečup (lžice), 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 zelí, osolíme a dusíme do změknutí. Přebytkou 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 mísy 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 lžíce), římský kmín (lžíce), 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 lžíce), 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 rozmáčkeme na pečícím papíře. Alespoň hodinu sušíme v troubě nebo v sušičce na 40 °C.

## ***Raw svíčková***

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 (lžice), 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 nastrouhané 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 vmačkáme na placku s dostatečně vysokými okraji. Korpus dáme předpéct na 180 °C přibližně 10 min. Těsto propíchnáme vidličkou nebo využijeme slepého pečení.

Kořenovou zeleninu nastrouháme nahrubo, osolíme a několik minut podusíme na malém množství vody do jejího vyvaření. Rozmixujeme druhou polovinu tofu s rostlinnou smetanou, lahůdkovým droždím a trochou soli. 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, rýže natural (200 g), voda (cca 500 ml), rýžový ocet (lžíce), cukr (lžička), sůl (necelá lžička), ingredience do náplně (avokádo, uzené tofu, tempeh, mrkev, celer, jarní cibulka, bílá ředkev, salát, červená paprika, salátová okurka, kyselá okurka, mango, rajče...)

Postup přípravy: Rýži uvaříme zhruba ve dvojnásobném objemu lehce osolené vody do lepivé konzistence. Vaříme tak, aby nezbyla žádná tekutina, v případě potřeby přidáváme malé množství vody. Ochutíme nálevem z rýžového octa, soli a cukru. Necháme vychladnout. Řasu nori položíme lesklou stranou dolů na bambusovou ohebnou podložku a utěrku, rozprostřeme na ní slabou vrstvu rýže a umačkáme. Z jedné strany necháme cca 2 cm řasy nepokryté. Klademe další ingredience pokrájené na slabé plátky nebo nudličky, avokádo předem nasolíme. Pomocí podložky 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. Sushi můžeme máčet v sójové omáčce, wasabi křenu a nakládaném zázvoru nebo lehce posypeme sezamovými semínky.

## ***Čínské závitky***

Ingredience: rýžový papír, cibule, další libovolné ingredience (mrkev, celer, čínské zelí, pórek, česnek, zelí, řepa, houby shitake, ucho jidášovo...), sójová omáčka, rostlinný olej, sůl, chilli.

Postup přípravy: Cibuli pokrájenou nadrobno orestujeme na oleji v pánvi wok. Přidáme na nudličky pokrájené další libovolné ingredience (zeleninu, houby). Směs restujeme do částečného změknutí, osolíme, ochutíme sójovou omáčkou a chilli. Listy rýžového papíru máčíme zhruba 30 vteřin v teplé vodě (cca 40

°C) do změknutí. Papír plníme směsí a rolujeme do závitků. Ty pečeme potřené olejem v zapékací nádobě na asi 220 °C do lehkého zhnědnutí, případně smažíme na oleji v pánvi wok.

### ***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 paňák (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, opepříme, případně dochutíme dalším kořením a dobře promícháme s menším množstvím rostlinného oleje. Vsypeme 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 vrstvíme střídavě cca milimetr silné plátky brambor a na podobné plátky nebo malé kostičky pokrájené 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:** Pokrájenou 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, 3 cibule, 8-10 stroužků česneku, celozrnná hladká mouka (cca 200 g), kukuřičná strouhanka (cca 200 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 osolené vody, přiklopíme a necháme asi 45 minut dojít. Pokrájenou 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 šišky, které pečeme na olejem vylitém 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 (bobkový 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 (250 g suché), cibule (1-2), česnek (cca 5 stroužků), listová petržel (1-2 hrsti), lahůdková cibule (2-3), římský kmín (2 lžičky), drcený koriandr (1-2 lžičky), drcený pepř (1/2 lžičky), sůl (cca 2 lžičky), rostlinný olej (3-4 lžice)

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, česnek a petržel. Dochutíme v hmoždíři nadrceným římským kmínem, mletým koriandrem a mletým pepřem. Osolíme a přidáme olej. Vše důkladně promícháme a umačkáme kuličky velikosti menších pingpongových míčků nebo placičky. Ty můžeme péct na plechu a pečícím papíru na 200° C (falafel potřeujeme olejem, v půlce pečení otočíme a znovu potřeujeme), 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 cibulí pokrájenou na půlkolečka. Pečeme na 230°C dozlatova. Zlehka podléváme pivem a máčíme ve výpeku.

## ***Bramborovo - brokolicevá 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 ústřičné***

Ingredience: Hlíva ústřičná, 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, opeříme a přilijeme rostlinné mléko a citrónovou šťávu. Umixujeme kaši, do které vmícháme na olivovém oleji zpěněnou cibulku. Robi plátky opeříme 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 lžičky 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 překoření 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 rozehřátého 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 potřeme směsí olivového oleje, soli, oregána a stroužku jemně utřeného česneku. Dále můžeme postupovat libovolně dle chuti a nálady, např.:

- tomatová s žampiony - těsto potřeme 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 rozehřáté 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 majonézou. 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). Ve studené vodě v míse hnětením z těsta vymýváme škrob, vodu vždy po chvíli opatrně slijeme, abychom neztráceli hmotu (případně použijeme cedník). První nálevy můžeme použít 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 osoleného vývaru nebo polévky, kde vaříme 20-30 minut (dle velikosti kusů). Dále upravujeme a ochucujeme libovolně.

### ***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 trojobalu, 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

## ***Mražený bujón***

**Ingredience:** 1-2 cibule, 2-3 mrkve, 1-2 petržele, ½ větší kedlubny, ½ pórků (bílá i zelená část), ¼ celeru, česnek (4-5 stroužků), listová petržel (1/2 šálku), rostlinný olej (cca 50 ml), sůl (2-3 lžice) **Postup přípravy:** Zeleninu kromě listové petržele pokrájíme na menší kostky. Krátce restujeme v hrnci na rozehřátém oleji. Osolíme, priklopíme a za občasného promíchání dusíme cca 15 minut do změknutí. V závěru přidáme posekanou listovou petržel. Umixujeme, necháme zchladnout, roztřeme do vrstvy cca 0,5 cm na pečicí papír do vhodné nádoby nebo formy a necháme zmrazit. Zmražené krájíme na kostky, balíme do alobalu, dále uchováváme v mrazáku a používáme jako klasický bujón.

## ***Pesto z kopřiv a česnáčku***

**Ingredience:** šálek spařených kopřiv, 1/2 šálku čerstvých listů česnáčku lékařského (alternativně medvědího česneku), slunečnice (1/3 šálku), rostlinný olej (2-3 lžice), sůl (1/2 lžičky), menší množství vody k rozmixování

**Postup přípravy:** Slunečnicová semena nadrtíme v mlýnku na mák nebo v sekáčku. Kopřivy spaříme vroucí vodou a slijeme. Vše smícháme s ostatními ingrediencemi a umixujeme. V případě potřeby při mixování přidáme malé množství vody.

## ***Kešu krémový sýr***

**Ingredience:** kešu (1/2 šálku), voda (1/4 šálku), sušené lahůdkové droždí (2 lžice), rostlinný olej (2 lžice), citrónová šťáva (lžice), sůl (1/2 lžičky), sušený česnek (1/2 lžičky)

**Postup přípravy:** Kešu namočíme na několik hodin. Slijeme a umixujeme se ¼ šálku nové vody dohladka. Poté přimixujeme všechny ostatní suroviny. Sýr naklademe na pizzu několik minut před závěrem pečení.

## ***Mandlové mléko***

**Ingredience:** loupané mandle (100 g), voda (1,5 l)

**Postup přípravy:** Mandle na několik hodin namočíme. Ve výkonném mixéru dobře umixujeme (alespoň minutu na plný výkon) se zhruba 1,5 litru vody (případně s menším množstvím pro "tučnější" mléko). Přes plátno nebo vhodnou látku scedíme, pevný zbytek odložíme stranou pro další použití.

## ***Domácí rostlinná majonéza***

**Ingredience:** mandlové (nebo jiné rostlinné) mléko (750 ml), hladká rýžová mouka (5 rovných lžic), plnotučná hořčice (2 lžice), citrónová šťáva (2 lžice), cukr (3 lžičky), sůl (1 a 1/2 lžičky), rostlinný olej (300-500 ml)

**Postup přípravy:** V rostlinném mléce dobře rozmícháme rýžovou mouku (nejlépe metličkou) a za častého míchání přivedeme na mírném ohni k varu a hned poté stáhneme. Necháme dobře vychladnout a přidáme hořčici, citrónovou šťávu, cukr a sůl. Dobře promícháme a do směsi za mixování přiléváme olej až do požadované konzistence.

## ***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 převaríme 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 nastrouhanou 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 lžice), rostlinný olej (5 lžic), dijonská hořčice (lžička), sůl (lžička), drcený barevný pepř, libovolná bylinka

Postup přípravy: Důkladně promícháme všechny ingredience. Do marinády nakládáme nejlépe nasákové 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 (lžice), pepř, chilli, rostlinný olej, citrónová šťáva (1 – 2 lžice).

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 čatny***

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 citronu, 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 lžícemi 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 lžícemi 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, citron (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 nastrohané kyselé okurky, kurkumu, osolíme a několik minut povaříme. Přidáme rostlinnou 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 (zpěníme 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

## ***Mrkvový losos***

**Ingredience:** 4-5 větších mrkví, rýžový ocet (2 lžíce), rostlinný olej (2 lžíce), agávový nebo podobný sirup (1 lžíce), uzená sůl (lžička a půl), vločky nori řasy (2 lžíce)

**Postup přípravy:** Mrkev nakrájíme škrabkou na brambory na tenké plátky. Vaříme cca 3 minuty, slijeme a necháme vychladnout. Z ostatních ingrediencí vytvoříme marinádu, kterou vmícháme do mrkve. Necháme naložené alespoň den v chladu.

## ***Obohacený listový salát***

**Ingredience:** libovolný listový salát,

**Základní zálivka:** libovolný ocet (2 lžíce), libovolný rostlinný olej (2 lžíce), cukr (2 lžíce), sůl (1/2 lžičky)

**Jako obohacení:**

- dýňové semeno – opražené na suché pánvi
- slunečnice – opražená na suché pánvi
- tofu (marinované, uzené) – orestované na malém množství oleje, osolené, opepřené
- uvařená cizrna – orestovaná na malém množství oleje, osolená, opepřená, zalitá malým množstvím sójové omáčky, nebo ochucená libovolným kořením

## ***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 lžíce), kukuřičný sirup (2 lžíce), krémové balzamiko (lžička), sůl, pepř.

**Postup přípravy:** Červenou řepu uvaříme ve slupce a necháme vychladnout. Oloupeme a nastroháme 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 pórků, 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, lžíce sladké papriky, chilli paprička

**Postup přípravy:** Pekingské zelí nakrájíme na proužky, propláchneme a smícháme se solí. Během hodiny několikrát promáčkáme rukama. Slijeme a propláchneme čistou vodou. Smícháme s pórkem pokrájeným na tenké proužky a nahrubo nastrohanou 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 (lžíce)

**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, zavíčkuje 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

## **Sladká řepa**

**Ingredience:** červená řepa (velká nebo dvě malé), citrónová šťáva (2 lžíce), cukr (2 lžíce), rostlinný olej (lžíce), sůl (1/4 lžičky)

**Postup přípravy:** Řepu nakrájíme na cca 0,5 cm silné plátky, vaříme 10 minut do částečného změknutí a necháme vychladnout. Ze zbývajících surovin připravíme marinádu v uvedeném poměru a řepu do ní naložíme alespoň na 24 hodin. Grilujeme na kameni nebo opékáme na pánvi z obou stran a zlehka zaléváme zbytkem marinády.

## **Mrkvový koláč**

**Ingredience:** celozrnná hladká pšeničná nebo špaldová mouka (200 g), pohanková nebo jiná bezlepková mouka (200 g), mrkev (cca 300 g), cukr (cca 40 g), kypřicí prášek (lžíce), perníkové koření (2 lžíce), zázvor (2-3 cm), drcený len (30 g), sůl (špetka), rostlinný olej (50 ml), pomeranč (cca 200 g), vlašské ořechy (cca 75 g)

**Postup přípravy:** Nejdřív smícháme všechny suché ingredience, poté přidáme najemno nastrouhanou mrkev a zázvor. Přidáme olej, pomeranč umixujeme a vmícháme do směsi. Vypracujeme těsto, které vložíme na pečicí papír do formy. Posypeme posekanými vlašskými ořechy a pečeme cca 30 min. na 180° C.

## **Čokoládová pěna z aquafaby**

**Ingredience:** aquafaba (nálev z konzervované cizrny - cca 200 ml; voda z vaření cizrny - max. 500 ml z cca 500 g suché cizrny), hořká víceprocentní čokoláda

**Postup přípravy:** Aquafabu vyšleháme do husté pěny metličkovým, případně ponorným mixérem. Čokoládu rozpustíme na mírném plamenu a vyšlehanou aquafabu do ní opatrně vmícháme. Pokud jsme použili slaný nálev z konzervované cizrny, osladíme dle chuti moučkovým cukrem. Ve skleničkách nebo miskách necháme v lednici ztuhnout. Zdobíme sekanými ořechy, libovolným ovocem, chilli apod.

## **Cizrnová nutella**

**Ingredience:** vařená nebo konzervovaná cizrna (1/2 šálku), lískové ořechy (1/2 šálku), rostlinný olej (2 lžíce), datle (10-12 ks), kakao (2 lžíce)

**Postup přípravy:** Lískové ořechy opražíme na suché pánvi do zavonění a necháme vychladnout. Datle namočíme do horké vody, necháme nabobtnat a slijeme. Ořechy vložíme do sekáčku a mixujeme. Pro jemné umixování přilijeme olej. Přidáme ostatní ingredience a mixujeme dohladka. V případě vysoké lepivosti při mixování můžeme přidat v malém množství vodu.

## **Nepečený rýžový koláč**

**Ingredience:** rýže natural (200 g), rostlinné mléko (cca 500 ml), sůl (špetka), balení tofu natural + dalších cca 75 ml rostlinného mléka, hořká víceprocentní čokoláda (100 g), strouhaný kokos (75 g), jablko (cca 200 g), kakao (3 lžíce), cukr (3 lžíce), citrónová šťáva (2 lžíce)

**Postup přípravy:** Rýži vaříme v rostlinném mléce na mírném plamenu do úplného změknutí a vyvaření tekutiny. Dle potřeby přidáváme v malém množství rostlinné mléko nebo vodu. Po odstavení vmícháme nalámanou čokoládu a necháme úplně rozpustit. Dohladka umixujeme tofu s menším množstvím rostlinného mléka a vmícháme do směsi. Přidáme ještě najemno nastrouhané jablko a všechny ostatní ingredience. Dobře promícháme, vložíme do dortové formy na pečicí papír a necháme dobře vychladnout (ideálně přes noc v lednici).

### ***Špaldové linecké (2 plechy)***

**Ingredience:** špaldová celozrnná jemně mletá mouka (250 g), kokosový tuk (150 g), moučkový cukr (50-70 g), vanilková hračka (25 g), sůl (špetka), citrónová šťáva (lžíce a půl), vanilkový extrakt (lžička), voda (dle potřeby - cca 20 ml), marmeláda

**Postup přípravy:** Smícháme všechny suché ingredience. Přidáme rozpuštěný kokosový tuk, citrónovou šťávu a vanilkový extrakt. Propracujeme a těsto necháme krátce odpočinout v lednici do částečného ztuhnutí (cca 30 minut). Při dalším zpracování přidáme ještě dle potřeby malé množství vody. Podsypeme moukou a vyválíme asi na tloušťku 3 mm. Vykrájené cukroví pečeme 10-15 minut na 170 °C. Lepíme oblíbenou marmeládou.

### ***Dýňové brownies (plech)***

**Ingredience:** dýně hokaido (3 šálky), pohanková mouka hladká (2 šálky), vlašské ořechy (šálek), brusinky (2/3 šálku), hořká víceprocentní čokoláda (100 g), kakao (4 lžíce), cukr (4-6 lžic, nebo podle chuti), kypřicí prášek (2 lžičky), koření do perníku (2 lžičky), sůl (špetka), rostlinný olej (1/2 šálku), voda (cca 1/2 šálku)

**Postup přípravy:** Smícháme všechny sypké ingredience. Dýni nastrouháme najemno, čokoládu nastrouháme nahrubo, vlašské ořechy posekáme a brusinky pokrájíme na menší kousky. Vše promícháme, přidáme olej, menší množství vody (postupně) a zpracujeme do nemazlavého těsta. Pečeme na pečicím papíru ve vrstvě cca 2 cm při 180 °C cca 30 minut tak, aby se utvořila slabá kůrka, ale vnitřek zůstal vlahý.

### ***Sladké řepáky***

**Ingredience:** červená řepa (střední bulva/šálek), hladká celozrnná pšeničná mouka (1/2 šálku), cukr (1/4 šálku), sůl (větší špetka), hořká víceprocentní čokoláda, rostlinný olej

**Postup přípravy:** Řepu nastrouháme nahrubo, smícháme s cukrem a trochou soli a necháme vypotit. Přimícháme mouku, vytvoříme těsto a v podobě menších placek opékáme dozlatova na grilovacím kameni nebo na pánvi. Před sundáním posypeme nahrubo nastrouhanou hořkou čokoládou.

### ***Bejgli - makový nebo ořechový závin (2 ks)***

**Ingredience - těsto:** jemně mletá celozrnná špaldová mouka (250 g), voda, rostlinný olej (2 lžíce), sůl (špetka), droždí (1/4 kostky), kurkuma (1/2 lžičky), cukr (lžíce)

**Ingredience - náplň:** mák/vlašské ořechy (cca 200 g), citrónová šťáva (2 lžíce), menší jablko, moučkový cukr (50 g), mletá skořice (lžička), menší množství vody

**Postup přípravy:** Mouku smícháme s rozdrobeným droždím, ostatními sypkými ingrediencemi a olejem. Za postupného přidávání vody vypracujeme vláčné těsto, které necháme cca hodinu (do zdvojnásobení objemu) v teple nakynout.

Mák nebo vlašské ořechy umeleme, smícháme s citrónovou šťávou, cukrem, skořicí a nahrubo nastrouhaným jablkem. Směs spojíme menším množstvím vody.

Těsto rozdělíme na dva díly, které vyválíme do silnější placky. Potřeme náplní (necháme 1-2 cm silné okraje bez náplně). Zavineme (včetně převinutí okrajů) a pečeme na 180 °C 20-30 minut dozlatova.

### ***Banánové rohlíčky***

**Ingredience:** dva zralé banány, celozrnná špaldová hladká mouka (1 a 1/2 šálku), lískové ořechy (1/2 šálku), vanilkový cukr (2-3 lžíce), rostlinný olej (2 lžíce), prášek do pečiva (lžička), moučkový cukr na obalení

**Postup přípravy:** Banány rozmačkáme vidličkou, lískové ořechy nadrtíme v sekáčku nadrobno. Smícháme se všemi ostatními ingrediencemi a vypracujeme těsto. Pokud je příliš vlhké, přidáme ještě mouku. Vyválíme do podlouhlé šišky, nakrájíme na plátky a tvoříme rohlíčky. Pečeme při 180 °C 15-20 minut. Ještě teplé obalíme v moučkovém cukru.

### ***Dýňová buchta s ořechy***

**Ingredience:** pšeničná celozrnná hladká mouka, případně špaldová (3 šálky), dýňové pyré (2 šálky), rostlinný olej (1/3 šálku), cukr (1/2 šálku), vlašské ořechy (šálek), rozinky (1/2 šálku), perníkové koření (lžíce), prášek do pečiva (lžíce), špetka soli, hořká víceprocentní čokoláda (100 g)

Postup přípravy: Smícháme mouku s cukrem, práškem do pečiva, perníkovým kořením a špetkou soli. Přidáme dýňové pyré (připravíme v mixéru nebo nastrouháme na vystouplém struhadle), rozinky a posekané vlašské ořechy. Vypracujeme těsto a pečeme na pečicím papíru v koláčové formě nebo na plechu 30-45 min. na zhruba 180 °C. V závěru pečení posypeme nahrubo nastrouhanou čokoládou a necháme roztéct.

### ***Mandlové bezlepkové palačinky***

Ingredience: zbytek mandlí z výroby mléka (z cca 50 g suchých mandlí), pohanková (nebo jiná bezlepková) mouka (cca 7 lžic), mandlové mléko nebo voda (cca 150 ml), cukr (2-3 lžíce), špetka soli, jablko, skořice (lžička), rostlinný olej na smažení

Postup přípravy: Zbytek mandlí po výrobě rostlinného mléka smícháme s pohankovou moukou, ochutíme cukrem, solí, skořicí, vmícháme najemno nastrouhané jablko a přilijeme rostlinné mléko do řidší konzistence těsta. Na dobře rozpálené pánvi nebo grilu opékáme palačinky.

### ***Pečený čaj***

Ingredience: libovolná směs ovoce včetně citrusů (např. jablka, hrušky, pomeranče, citrón – celkem cca 1 kg), cukr (cca 200 g), skořice (lžička), badyán mletý (1/2 lžičky), hřebíček (10 ks)

Postup přípravy: Ovoce nakrájíme na drobné kostky. Smícháme s cukrem a kořením (hřebíček nadrtíme). Rozvrstvíme na pečicí papír a pečeme při 210 °C 40-50 minut, občas promícháme. Horkou směs plníme do předem vysterilizovaných skleniček a otočíme dnem vzhůru.

### ***Špaldový dort s ovocem a kokosovou polevou***

Ingredience korpus: hladká špaldová celozrnná mouka (100 g), hladká pšeničná celozrnná mouka (100 g), prášek do pečiva (5 g), cukr (100 g – z toho 10 g vanilkový), drcené lněné semínko (2 lžíce), citrónová kůra (lžička), kurkuma (1/2 lžičky), sůl (špetka), hmota z výroby mandlového mléka (1/4 ze 100 g mandlí – cca 60 g vlhké hmoty), rostlinný olej (5 lžic), mandlové mléko (150 ml), libovolný džem

Ingredience poleva: tučné kokosové mléko (plechovka – 400 ml), cukr (50 g – z toho 10 g vanilkový), agar (4 g), libovolné ovoce – kiwi/banán/jahody (cca 150 g)

Postup přípravy: Na korpus nejprve promícháme všechny suché ingredience. Poté přidáme mandlovou hmotu, mandlové mléko a olej. Dobře rozmíchaným těstem naplníme dortovou formu a pečeme při 160 °C 25-30 minut. Po vychladnutí natřeme korpus džemem a poklademe jednou vrstvou ovoce. Na polevu smícháme tučné kokosové mléko, cukr a agar. Za stálého míchání necháme přejít varem, krátce zchladnout a vlijeme na korpus s džemem a ovocem. Do polevy navrstvíme zbývající ovoce a necháme v chladu ztuhnout.

### ***Ovozel buchta z jahel a pohanky***

Ingredience: jáhly (1/2 šálku – cca 100 g), pohanka lámanka (1/2 šálku – cca 100 g), vlašské ořechy (50 g), jablko, 2 mrkve (alternativně hokkaido, řepa...), cukr (3 lžíce), kakao (2 lžíce), rostlinný olej (2 lžíce), skořice (lžice), koření do perníku (lžička)

Postup přípravy: Jáhly spaříme vroucí vodou, slijeme a uvaříme doměkka v nové vodě. Pohanku povaříme několik minut zhruba ve 250 ml vody a necháme alespoň 30 minut dojít pod pokličkou. Obě obiloviny smícháme s nahrubo nastrouhanými jablky a mrkví a posekanými vlašskými ořechy. Přidáme všechny ostatní ingredience, dobře propracujeme, klademe v tenčí vrstvě na pečicí papír a pečeme při 200 °C 30-40 minut. Necháme vychladnout.

### ***Veganský vaječný likér***

Ingredience: libovolné rostlinné mléko (500 ml), kešu (50 g), datle (6-8 ks), banán, rum (75 ml), kokosový olej (2 lžíce), sirup z agáve nebo podobný (lžice), škrob (lžička), vanilkový extrakt (lžička), skořice (1/3 lžičky), kurkuma (1/3 lžičky), 1/4 muškátového oříšku

Postup přípravy: Datle a kešu namočíme na několik hodin (ideálně přes noc) do vody. Slijeme a obojí umixujeme v rostlinném mléce. Pokud chceme mít likér jemný, scedíme přes plátno. Do směsi dále



přidáme banán a všechny ostatní ingredience kromě rumu. Znovu umixujeme a v hrnci na mírném plamenu za stálého míchání převaríme. Necháme vychladnout a přimícháme rum.

### ***Zázvorky***

Ingredience: jemné ovesné vločky (šálek/cca 150 g), datle (100 g), zázvor (30-40 g), skořice (lžička), cukr (1-2 lžíce), kypřící prášek (lžička)

Postup přípravy: Datle namočíme na několik hodin (ideálně přes noc) do vody, slijeme a umixujeme na hladkou pastu (pokud se lepí, přidáme malé množství vody). Smícháme se suchými vločkami, nadrobno nastrouhaným zázvorem a ostatními ingrediencemi. Těsto necháme odležet v lednici, tvoříme z něj libovolné tvary a pečeme při 180 °C 15 - 20 minut.

### ***Květákový pudink***

Ingredience: polovina květáku, krémové kokosové mléko (200 ml), vanilkový cukr (30-40 g)

Postup přípravy: Květák uvaříme v neosolené vodě doměkka, necháme zchladnout a umixujeme dohladka s kokosovým mlékem a vanilkovým cukrem. Hotový pudink dobře vychladíme v ledničce.

### ***Sladká hrachová kaše***

Ingredience: žlutý půlený hrách (šálek), víceprocentní hořká čokoláda (50 g), cukr nebo libovolný sirup (cca 2 lžíce), brusinky nebo jiné sušené ovoce (1/4 šálku), drcené vlašské nebo jiné ořechy na posypání

Postup přípravy: Hrách alespoň na dvě hodiny namočíme a uvaříme v čerstvé vodě doměkka. Slijeme částečně, aby v hrachu zůstalo menší množství vody, a necháme v něm rozpustit čokoládu. Rozmixujeme dohladka, nebo jenom zčásti. Přidáme brusinky, dle chuti osladíme a posypeme drcenými ořechy.

### ***Kávový koláč z červené řepy***

Ingredience: červená řepa (300-500 g), pšeničná celozrnná hladká mouka (100 g), ovesné vločky (100 g), strouhaný kokos (70 g), karob (40 g), prášek do pečiva (lžička), sůl (špetka), instantní káva nebo libovolná kávovina (200 ml), rostlinný olej (50 ml), sirob (4 lžíce), mandlové plátky (na posypání). Na polevu: voda (100 ml), škrob (lžíce), sirob (lžíce), karob (lžíce)

Postup přípravy: Řepu uvaříme ve slupce doměkka. Necháme částečně zchladnout, oloupeme, nastrouháme najemno a slijeme šťávu. Smícháme s vychladlou kávou, olejem a sirobem. V míse smícháme všechny sypké ingredience a z obou směsí vytvoříme těsto. Pečeme v zapékací nádobě nebo dortové formě vymazané olejem a vysypané kokosem na 180 °C 30 - 40 minut dle síly. V hrnci svaříme polevu z dobře rozmíchaných uvedených ingrediencí. Polevu rozetřeme na upečený koláč, posypeme plátky mandlí, necháme zchladnout a ztuhnout.

### ***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 hrozkami 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 rozežřejeme 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 jidáše***

**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 pokráceným 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 změknout 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), citrónová 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 citrónu, 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 lžice), kukuřičný sirup (2 lžice), špetka soli

**Postup přípravy:** V sekáčku nadrtíme nejemno 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 lžice), skořice (lžička), hnědý cukr (2-3 lžice), víceprocentní hořká čokoláda (50 g), pohanková nebo jiná hladká bezlepková mouka (půl šálku), kypřicí 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. Kypřicí 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 vlhák.

### ***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 nejemno. Mrkve a jablko nastrouháme nejemno a vymačkáme z nich šťávu. Smícháme s nastrouhanými bramborami, nejemno 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. Pomoučíme 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 ingrediencemi, 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 lžíce), kakao (2 lžíce + 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 (lžíce), 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 lžíce), celozrnná hladká pšeničná nebo špaldová mouka (cca šálek), podrcený hřebíček (lžíce), rostlinný olej

**Postup přípravy:** Řepu, mrkve a jablka nastroháme 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 lžíce), 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 pánvi s malým množstvím oleje. Přebytečný tuk odsajeme ubrouskem.

## ***Bezlepkové müsli tyčinky (zapékačí 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 lžíce), přírodní cukr (2 lžíce), citrónová šťáva (2 lžíce), rostlinný olej (lžíce), 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. Zapékačí mísu vyložíme pečicím papírem a ze směsi silou umačkáme vrstvu cca 15 mm silnou. Ke ztuhnutí 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 lžíce), 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 pečicí 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, vykrájíme 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, pokrájíme na menší kusy a uvaříme doměkka. Ještě teplou nastrouháme 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. Válíme malé kuličky, které obalujeme v sezamu.

### ***Grilovaná jablka s pomerančovým přelivem***

Ingredience: jablka, pomerančová šťáva (z půlky pomeranče), hnědý cukr (cca 3 lžice), 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 lžice), raw (nepražené) kakao (lžice)

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 dohladka 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 lžice), 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 meruňek.

## ***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 lžice), kypřicí 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 pečící 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 tenkých vrstvách nádoby a v mrazáku necháme zmrznout do polotuha.

## ***Batátové šišky s mákem***

Ingredience: batáty (cca 500 g), pšeničná nebo špaldová celozrná 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 celozrné 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 lžíce), kukuřičný nebo podobný sirup (4 lžíce), 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 lžíce karobu, nebo:
- 2 rozmačkané banány a lžíce 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 špejlí. 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), kypřící 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 puding, 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 puding 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 lžíce 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 nejvhodnější 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 lžíce kakaa, 1/2 lžíce 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 rozehřátou 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 tvarohem***

### **Řezy**

Ingredience: 100 g hořké čokolády, 1 ½ hrnku celozrnné mouky, ½ hrnku cukru, 2 lžíce 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 lžíce cukru, 3 lžíce 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 zapékací 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***

Ingredience: banány, hořká čokoláda (s vysokým obsahem kakaa), rostlinný olej

Postup přípravy: Banány ponechané ve slupce rozkrojíme podélně napůl a pokapeme olejem, na pečícím papíru pečeme v troubě při 230°C 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/>