

*Sedmikrásná
kuchařka*

Věnování

Naší milé školce k 10. narozeninám, aby předávání štafety mezi rodiči kuchaři a kuchařkami doprovázela radost a lehkost.

ZDRAVÝ TALÍŘ

vhodné složení veganského jídla



Vyvážený veganský oběd může zajistit dětem všechny potřebné živiny pro zdravý růst, pokud dbáme na správné rozložení jednotlivých složek. Doporučuje se věnovat zhruba polovinu talíře zelenině – kombinaci čerstvých salátů a dušené či pečené zeleniny různých barev, která přináší široké spektrum vitaminů a antioxidantů. Syrovou nebo kvašenou zeleninu ve školce uvítáme ke každému jídlu, děti ji mají velmi rády.

Zajímavé je, že čerstvá a tepelně upravená zelenina mají různé výhody. Zatímco syrová zelenina obvykle obsahuje více vitaminu C a některých citlivých vitaminů skupiny B, tepelně upravená zelenina může uvolnit více betakarotenu, lykopenu a dalších karotenoidů. Rajčata, mrkev nebo špenát jsou například po tepelné úpravě výživnější. Pro optimální vstřebávání lipofilních vitaminů A, D, E a K je vhodné kombinovat zeleninu s kvalitními tuky – olejem, ořechy nebo semínky.

Asi čtvrtinu oběda mohou tvořit sacharidové přílohy, které poskytují energii. Celozrnné varianty jako hnědá rýže, celozrnné těstoviny, quinoa, bulgur nebo brambory obsahují více vlákniny a uvolňují energii postupněji než jejich bílé protějšky.

Zbývající část oběda je dobré věnovat bílkovinám, které jsou u veganské stravy obzvlášť důležité. Luštěniny, ořechy, semínka, tofu, tempeh nebo seitan mohou být vhodnou volbou. Kombinace luštěnin s obilovinami (například fazole s rýží) vytváří kompletní protein se všemi esenciálními aminokyselinami.

U sladkých obědů můžete volit varianty s přírodními sladidly a celozrnnými moukami. Sladké hlavní chody se dobře doplňují s luštěninovou polévkou – například hrášková nebo čočková polévka před rýžovým nákypem může vytvořit výživově vyváženou kombinaci bílkovin, vlákniny a energie.



RADY PRO LEPŠÍ STRAVITELNOST LUŠTĚNIN

Správné namáčení je základ dobré stravitelnosti. Luštěniny namáchejte 8–12 hodin v trojnásobném množství studené vody, cizrnu klidně až 24 hodin. Vodu vyměňte jednou až dvakrát během namáčení a přidejte špetku sody bikarbony (1/8 lžičky na hrnek luštěniny), která proces urychlí a zlepší stravitelnost. Před vařením vždy luštěniny sceďte a propláchněte. (Při vaření již sodu nepoužíváme, proto původní vodu se sodou před vařením slijeme).

Při namáčení platí pravidlo, že lepší je více než méně – luštěniny můžete mít namočené klidně i celý den před vařením.

Při vaření dávejte pozor na kyselé ingredience. Rajčata, zelí, ocet nebo citron přídávejte až na konec vaření, protože kyseliny tvrdí slupky luštěnin a prodlužují dobu vaření až o 50 procent. Nejdříve tedy luštěniny uvařte doměkka a kyselé ingredience přidejte až poté.

Půlená (lámaná) cizrna je výbornou volbou pro začátečníky i zkušené kuchaře. Stačí ji namáčet pouze 4–6 hodin, vaří se rychleji (30–45 minut) a je podstatně lépe stravitelná než celá cizrna. Navíc vytváří krémovější texturu, což je ideální na pomazánky a krémy.

RADY PRO VÝBĚR VHODNÝCH ROSTLINNÝCH TUKŮ

Při výběru tuků pro vaření je klíčové rozlišovat jejich použití podle teploty. Pro smažení na vysokých teplotách volte tuky s vysokým bodem kouření jako je rafinovaný slunečnicový olej, řepkový olej nebo kokosový olej, které se nerozpadají ani při 200°C a více. Naopak extra panenský olivový olej nebo lněný olej jsou vhodné pouze na studené použití nebo dokončování pokrmů.

Máslo typu Alsan nebo jiné rostlinné másla nejsou ideální na smažení kvůli nižšímu bodu kouření a obsahu vody, který způsobuje stříkání. Použijte je raději na dokončování pokrmů pro chuť nebo jako náhradu másla na chléb. Pro pečení v troubě jsou však vhodné.

Zdravotně nejvhodnější jsou jednoduše nenasycené tuky jako olivový olej nebo avokádový olej. Omega-3 mastné kyseliny získáte z lněného, chia nebo vlašských ořechů, ale tyto oleje se nesmí zahřívát. Kokosový olej obsahuje nasycené tuky, ale je stabilní při vysokých teplotách – používejte ho střídavě.

Pro každodenní vaření je nejuniverzálnější kombinace: řepkový nebo slunečnicový olej na smažení, olivový olej na dušení a do salátů, a rostlinné máslo na dokončování pokrmů.



JAK NA PŘÍLOHY

chutně a jednoduše

Pečená rýže od Natálie

3 dospělé porce

1 střední cibule
250 g basmati rýže
zarovnaná lžička soli
450 ml vroucí vody



Postup

Na oleji osmahneme nadrobno nakrájenou cibulku dozlatova. Mezitím vypereme rýži ve vodě, dokud není voda čirá. Slitou rýži přidáme na pánvičku, osolíme, zlehka osmahneme. Rýže se musí přiměřeně promastit. Troubu předehřejeme na 180 stupňů horký vzduch. Osmahnutou rýži s cibulkou zalijeme horkou vodou (z rychlovarky), zakryjeme pokličkou a pečeme 20 minut.

Je ideální, když pečení v troubě probíhá v tenké vrstvě – na 4 dospělé porce stačí pánvička.

Tip Natálie: Když vaříme pro školku a školu, připravuji rýži na dva plechy. Cibuli osmahnu na pánvičce, pak rozdělím do dvou plechů, přidám lžíci oleje, do každého plechu nasypu odpovídající množství proprané rýže, sůl a zaliji odměřenou vodou. Promíchám, přikryju alobalem a pečů na horký vzduch.

Tip pro chutné jáhly a pohanku od Nikoly

Jáhly a pohanka jsou velmi výživnými přílohami. Při správné přípravě dětem chutnají a není tedy nutné mít obavy je zařazovat namísto jiných příloh. Pohanku a jáhly vybírejte kvalitní, bez slupek a před vařením alespoň 8 hodin namáčejte. Vařte v čerstvé osolené vodě po odmočení. Zmizí "pachuť".

Kuskus ala Kuchařka pro dceru

3 dospělé porce

250 g kuskusu
400 ml vroucí vody
1 lžíce olivového oleje
1 lžička soli

Postup

Kuskus nasype do kastrůlku nebo do jiné širší, ploché nádoby, zalijte olejem, osolte a promíchejte vidličkou, dokud se zrníčka rovnoměrně neobalí tukem.

Takto připravený kuskus zalijte odměřenou vroucí vodou, anebo lépe jemným vývarem a zakryjte dobře padnoucí pokličkou. Dopřejte mu 5 minut odpočinku. Kuskus by měl být po celou dobu zakrytý a stát mimo zdroj tepla.

Měkký kuskus načechrejte a prohrábněte vidličkou.

Tip Natálie: V případě velkého množství (škola + školka) je vhodné připravit na 2 plechy, přikrýt alobalem.



Bulgur ala Kuchařka pro dceru

2 dospělé porce

120 g bulguru
250 ml vroucí vody
0,5 lžičky soli

Postup

Bulgur zalijte 250 ml vroucí vody, osolte zarovnanou lžičkou soli, zakryjte pokličkou a zvolna povařte 5 minut. Vypněte a nechte 15 minut dojít doměkka.



HRÁŠKOVÁ POLEVKA

s noky / pečenými bramborami

15 porcí

cibule	340 g
brambory	430 g
hrášek mražený	1 500 g
česnek	3 stroužky
olej	3 lžíce
voda	2 400 ml
sůl	
zeleninový bujon	
opečené noky	2 150 g



Postup

Cibuli, brambory a česnek oloupejte a nakrájejte. Na oleji osmažte cibuli s česnek, poté přidejte brambory a zalijte vodou nebo vývarem. Osolte a vařte do změknutí brambor. Nakonec přisypte hrášek a přiveďte k varu, ale už dále nevařte, aby si polévka zachovala hezkou zelenou barvu. Rozmixujte do hladka – můžete jedno balení hrášku nechat celé a přidat až po rozmixování pro texturu.

Jako příloha se hodí opečené noky nebo pečené brambory.

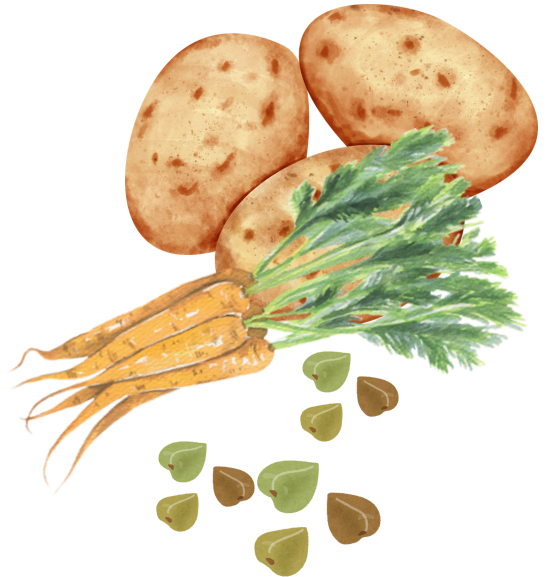
Opečené noky připravte na pánvi – rozehejte olej a noky opékejte až dozlatova bez předchozího vaření. Pečené brambory nakrájejte, posypte kořením na grilovanou zeleninu, pokapejte olejem, promíchejte a pečte na horký vzduch do měkka. Na brambory počítejte asi 1,5x více množství než na noky.

POHANKOVÁ POLÉVKA

se zeleninou

15 porcí

zelená pohanka (kroupy)	360 g
petržel (příp. i kousek celeru)	450 g
mrkev	450 g
brambory	670 g
vývar - zeleninový	4 900 ml
olej	
petrželka	
sůl	



Postup

Kořenovou zeleninu očistěte a nakrájejte na malé kousky. Ty pak orestujte na oleji.

Zalijte vodou nebo vývarem a přidejte na malé kostičky nakrájené brambory a propláchnutou pohanku. Vařte do změknutí brambor, pohanka pak v polévce případně sama "dojde". Maximálně 15 minut. Dochutěte polévku trochou soli. **Čerstvou petržel prosím dávejte bokem na posypání ve školce.**

U receptu není ani tak důležité, zda dáte více či méně zeleniny nebo pohanky, hlavní je, aby toho všeho dohromady nebylo zkrátka moc.

ČOČKOVÁ POLÉVKA

se zeleninou

15 porcí

voda	4 650 ml
čočka	450 g
brambory	560 g
cibule	160 g
mrkev	160 g
celer	130 g
petržel	95 g
česnek	13 g
majoránka	3 g
sůl	27 g
uzená paprika	5 lžiček
hladká mouka	3 lžíce
zeleninový bujón	3 ks
chléb	600 g



Postup

Den předem namočte čočku do studené vody.

Nakrájenou cibuli nadrobno osmažte na oleji dozlatova, až je téměř průsvitná, přidejte zeleninu a brambory nakrájené na kostičky a lehce je opečte. Vše zaprašte moukou, promíchejte, lze přidat i uzenou papriku podle chuti. Směs zalijte studenou vodou, přidejte zeleninový bujón, namočenou čočku a osolte. Přiveďte k varu. Lze přidat i svazek bylinek (libeček, celerová nebo petrželová nať), po uvaření vyjmout.

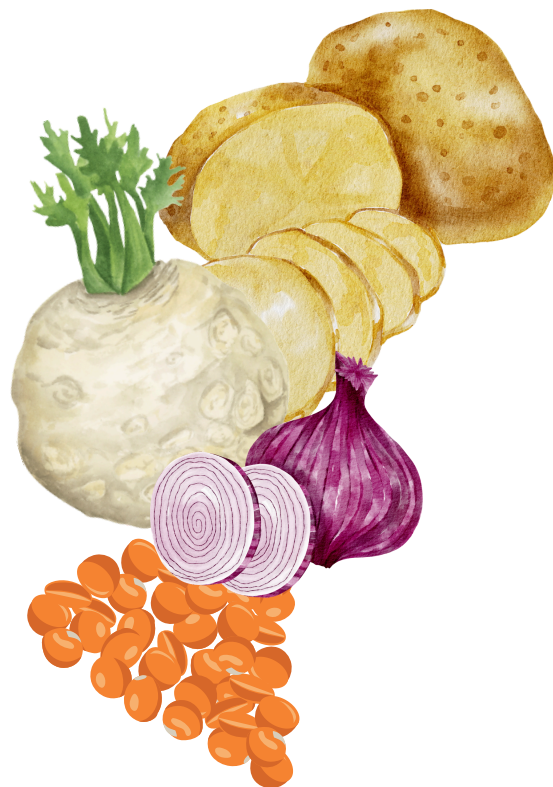
Vařte přibližně 30 minut, dokud není čočka zcela měkká. Těsně před vypnutím prolisujte do polévky česnek, zasypte majoránkou a krátce promíchejte.

Podáváme s chlebem.

Polévka z ČERVENÉ ČOČKY

15 porcí

červená čočka (syrový stav)	680 g
mrkev	605 g
petržel	270 g
brambory	900 g
celer	160 g
cibule	175 g
česnek	4 stroužky
sůl	
majoránka	
voda	4 000 ml
olej	



Postup

Na oleji zpěníte nakrájenou cibulku dozlatova, poté přidejte nadrobno nakrájenou kořenovou zeleninu a nechte zkaramelizovat.

Červenou čočku propláchněte, dejte do hrnce, podlijte vodou, přidejte nakrájené brambory a vařte, dokud vše nezměkne.

Dochuťte solí, prolisovaným česnekem a majoránkou.

MINESTRONE

s focacciou

15 porcí

olivový olej	3 lžíce
cibule	190 g
česnek	6 stroužků
mrkev	360 g
petržel	160 g
řapíkatý celer	125 g
oregáno sušené	2 lžičky
sušená bazalka	2 lžičky
sůl	
pepř	
krájená rajčata v plechovce	630 g
rajčatová passata	630 g
zeleninový vývar	1900 ml
červené fazole v konzervě	630 g
malé těstoviny	125 g
parmazán na posypání	500 g

Focaccia

hladká mouka	1 180 g
voda	835 ml
čerstvé droždí	25 g
olivový olej	32 ml



Postup

Na olivovém oleji opečte nakrájenou cibulku dozlatova, přidejte prolisovaný česnek a opečte ještě asi minutu. Přidejte na kousky nakrájenou zeleninu a opečte. Přidejte koření a opečte ještě minutu. Zalijte rajčaty a vývarem, přiveďte k varu a vařte zakryté, dokud zelenina nezměkne. Přidejte fazole a těstoviny, vařte do změknutí těstovin. Strouhaný parmazán zabalte na posypání ve školce.

FOCACCIA

Droždí rozmíchejte v troše vody, jen aby se rozpustilo. Mouku, vodu a rozpuštěné droždí smíchejte v míse a nechte asi 5 minut hnětat v robotu. Přidejte sůl a olivový olej, hněťte dalších 5-10 minut.

Těsto nechte asi hodinu kynout na lince a třikrát po 20 minutách přeložte, poté uložte přikryté do lednice.

Před pečením přidejte případné ingredience (rozmarýn, olivy, sušená rajčata), udělejte prsty důlky do těsta a přidejte olivový olej a hrubozrnnou sůl.

Pečte v troubě předehřáté na 250°C prvních 10 minut s párou, pak dopékejte na 220°C bez páry dalších 5-10 minut podle barvy.

FAZOLKOVÁ polévka

15 porcí

cibule	180 g
brambory	1210 g
fazolek zelené	600 g
bujón	2 ks
kopr	1 lžíce
ocet (opatrně)	1 lžíce
voda	4 800 ml
sůl	



Postup

Fazolek nakrájejte na 2–3cm kousky, brambory na kostičky. Na oleji zpěňte nakrájenou cibulku dozlatova, přidejte fazolky, bujón, sůl a zalijte částí vody. Vařte do změknutí fazolek.

Brambory uvařte ve vedlejším hrnci.

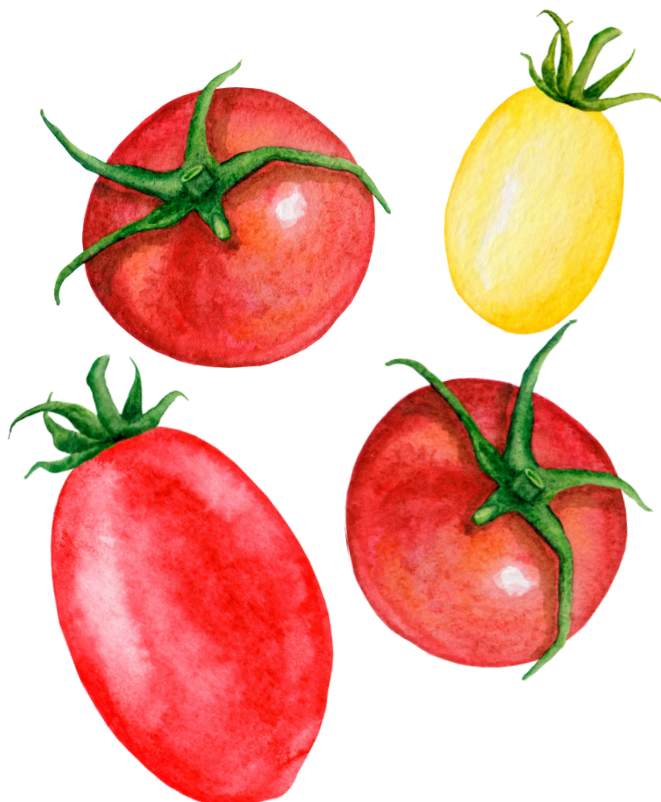
Polovinu uvařených brambor přidejte k uvařeným fazolkám, druhou polovinu rozmixujte na pyré a vmíchejte pro zahuštění polévky. Dochuťte koprem a octem.

RAJČATOVÁ POLÉVKA

s červenou čočkou

15 porcí

cibule	540 g
mrkev	380 g
řapíkatý celer	65 g
petržel	110 g
červená čočka	270 g
rajčatová passata	2 700 g
hladká mouka	2 lžíce
rajčatový protlak	65 g
voda	2 700 ml
bazalka	1 lžíce
sůl	
cukr	
olivový olej	



Postup

Červenou čočku uvařte bokem do měkka. Na olivovém oleji osmažte nakrájenou cibuli dozlatova, přidejte nakrájenou mrkev, řapíkatý celer a petržel.

Zeleninu osmažte do změknutí. Zapražte moukou a promíchejte.

Přidejte rajčatovou passatu a rajčatový protlak, zalijte vodou a přiveďte k varu. Vařte do změknutí zeleniny. Přidejte uvařenou červenou čočku a krátce povařte.

Dochuťte bazalkou, solí a cukrem podle chuti.

KAPUSTOVÁ POLÉVKA

15 porcí

voda	5 340 ml
brambory	530 g
cibule	270 g
mrkev	270 g
ovesné vločky (jemné)	85 g
kapusta	320 g
bujón	2 kusy
libeček	1 lžíce
česnek	3 stroužky
rostlinný olej	
pepř	
sůl	



Postup

Na oleji zpěňte nakrájenou cibulku dozlatova. Přidejte brambory nakrájené na kostičky (klidně ve slupce) a nastrouhanou mrkev, osmažte.

Zasypte vločkami, přidejte bujón, sůl, libeček a zalijte vodou. Po 5 minutách varu přidejte kapustu – listy nakrájené na proužky, kapustičky na čtvrtiny.

Po dalších 5 minutách varu by již mělo být vše uvařené. Prolisujte česnek, přidejte do polévky a povařte ještě minutu.

FAZOLOVÝ BORŠČ

15 porcí

fazole (v uvařeném stavu)	555 g
cibule	375 g
celer	415 g
mrkev	320 g
řepa	625 g
brambory	735 g
zelí	415 g
rajčatová passata	555 g
voda	2 770 ml
mouka	1 lžíce
cukr	28 g
sůl	25 g
umeocet	1 lžíce
lahůdkové droždí	3 lžičky



Postup

Den až dva dny předem namočte suchou fazoli a poté ji uvařte do měkka.

Řepu, mrkev a celer nastrouháte na hrubém struhadle na nudličky. Zelí a cibuli nakrájejte. Brambory oloupejte a nakrájejte na kostky. Na oleji osmažte cibuli, mrkev, celer a řepu. Přidejte mouku, cukr, sůl a bobkový list, zalijte vodou, aby byla zelenina ponořená a vařte 10 minut. Přidejte brambory a zelí, přidejte opět vodu, aby byla zelenina ponořená a vařte do změknutí brambor.

Přidejte drcená rajčata a fazole, krátce povařte. Dochutěte koprem a umeoctem.

Tip: Do školky můžete doplnit zakysanou smetanou nebo bílým jogurtem a chlebem.

RAJČATOVÁ POLEVKA s bílou fazolí a focacciou

15 porcí

malé bílé fazole (uvařený stav)	2 550 g
mrkev	830 g
cibule	190 g
rajčatové pyrė	1 910 g
voda	570 ml
bujón	2 kostky
sůl	3 lžičky
oregáno	6 snítek
olej	3 lžíce

focaccia (na 2 plechy)

hladká mouka	1 000 g
voda	800 ml
droždí	1 balení
cukr	1 lžíce
sůl	2 lžíce
olivový olej	10 lžic



Postup

Fazole namočte den předem (nejméně na 12 hodin). Po odmočení slijte vodu a dopusťte čerstvou, osolte. Vařte odděleně od ostatních surovin cca 1 hodinu. Můžete přidat tymián / estragon.

Cibuli nakrájejte na jemno, mrkev nastrouhejte na hrubo. Osmažte dozlatova na oleji, přidejte rajčatové pyrė, bujón. Můžete dochutit (čerstvé oregáno / bylinkové koření na pizzu a těstoviny (Sonnentor)). Vařte cca 20 minut, následně přimíchejte uvařené scezené fazole a vařte společně dalších 15 minut.

FOCACCIA

Vlažnou vodu smíchejte s cukrem, rozdrobte droží a nechte vzejít kvásek. Vzešlý kvásek uhnětte s moukou, solí a 2 lžícemi olivového oleje. Nechte vykynout těsto – cca 40–60 min. Vykynuté těsto rozprostřete na plech (nejlépe dlaněmi namočenými ve vlažné vodě) a pokapejte zbytkem olivového oleje.

Můžete dozdobit rajčaty / olivami / rozmarýnem – lze střídat. Pečte na plechu při 180 stupních cca 20 min – poznáte podle zlatavé barvy.

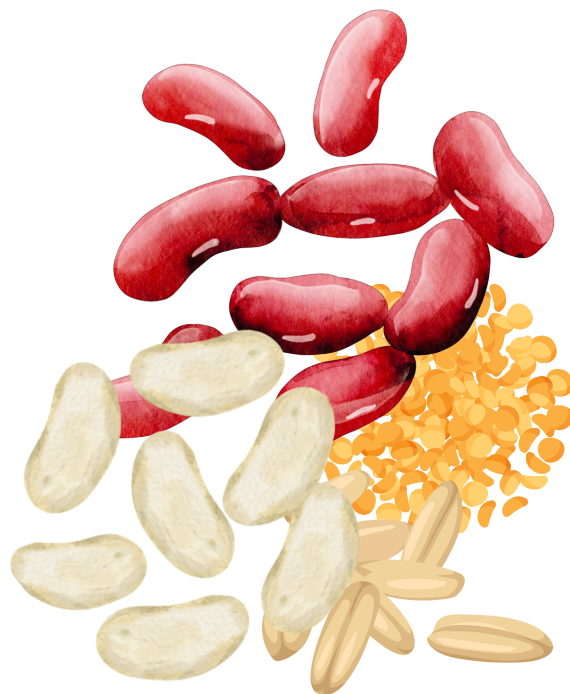
Tip: Můžete přidat strouhaný parmazán na posypání. Fazole lze nahradit cizrnou.

HRŠTKOVÁ POLÉVKA

15 porcí

fazole – mix (uvařené)	2 200 g
červená čočka (uvařená)	1 100 g
ječné kroupy	1 100 g
brambory	550 g
mrkev	730 g
petržel	360 g
oregáno	15 snítek
česnek	7 stroužků
sůl	5 lžiček
bujón	2 kostky

chléb



Postup

Fazole a červenou čočku namočte den předem. Na druhý den uvařte zvlášť v čerstvé, osolené vodě. Červenou čočku se nebojte rozvařit až do konzistence husté kaše.

Cibuli nakrájejte na jemno, mrkev a petržel nahrubo nastrouhejte, brambory nakrájejte na kostičky. Zeleninu orestujte na oleji dozlatova. Přidejte uvařené luštěniny i se zbytkem vody, česnek, sůl, bylinky, po zavaření bujon.

Společně vařte do změknutí zeleniny (dalších 20–30 minut). Pokud je polévka příliš hustá, přidejte vodu, jemně dosolte.

Podávejte s chlebem (pro 15 porcí cca 800 g).

SEITANOVÉ NUDLIČKY se zeleninou

15 porcí

mražená zelenina (bretaňská)	1 150 g
cibule	200 g
mandle	130 g
voda (ke škrobu)	325 ml
kukuřičný škrob	57 g
voda (na podlití)	165 ml
rýžová smetana	330 ml
sůl	
provensálské koření	
olej	

bulgur (syrový stav)	880 g
----------------------	-------

domácí seitan

pšeničná bílkovina	390 g
lahůdkové droždí	65 g
koření, bylinky (dle chuti)	7 lžiček
bujón	1 kostka
horká voda	163 ml
rajský protlak	130 g
studená voda	326 ml



Postup

Nejdříve si připravte domácí seitan – bujón rozmíchejte v horké vodě a poté vše smíchejte dohromady nejprve lžící, následně rukama 2–3 minuty, dokud nevznikne kompaktní hmota. Vytvarujte šišky (ze 120g bílkoviny vzniknou 4 kusy), které můžete nechat odpočinout v lednici, poté zabalte do alobalu a vařte nad párou 30 minut.

Mezitím opečte mandle v troubě na 180°C přibližně 10 minut (sledujte, aby se nepřipálily) a poté je nasekejte na kousky. Na troše oleje osmažte nakrájenou cibuli do zlatova, přidejte seitan nakrájený na nudličky a opečte. Přidejte mraženou zeleninu, podlijte trochou vody a nechte dusit, dokud není zelenina měkká. Škrob rozmíchejte v malém množství studené vody, přidejte do hrnce, promíchejte a vařte ještě minimálně 2 minuty. Nakonec přidejte smetanu, prohřejte, vypněte a vmíchejte opečené mandle.

Jako příloha se hodí bulgur - klasický pšeničný, případně doplněný asi 10% pohankového bulguru. Nejprve ho propláchněte vodou a poté ho dejte vařit do osolené vody nebo vývaru v poměru 1:2 (bulgur:voda). Vařte zhruba 7 minut, poté odstavte z plotny a nechte dojít pod pokličkou asi 10 minut, dokud se tekutina nevstřebá.

ZELENINOVÉ RIZOTO

15 porcí

rýže	1 140 g
mrkev	1 590 g
květák	1 365 g
kukuřice	1 025 g
voda	1 700 ml
olej	
sůl	



Postup

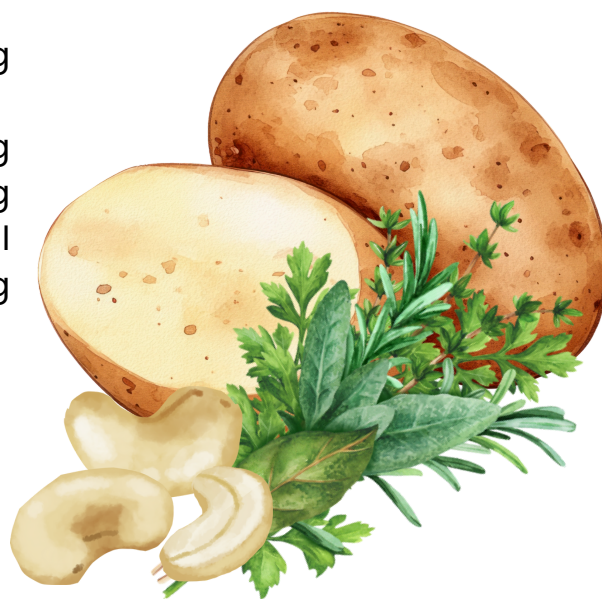
Na oleji zkaramelizujte nastrouhanou mrkev dozlatova, přidejte nastrouhaný květák, rýži a vodu. Vařte do změknutí rýže a pár minut před koncem přidejte kukuřici. Dochutěte solí.

Tip: Podávejte s nastrouhaným sýrem (bokem na posypání ve školce).

ZAPEČENÉ BRAMBORY

15 porcí

brambory	4 330 g
mražená zelenina (mrkev, brokolice, květák)	1 520 g
cibule	215 g
mandlové mléko	540 ml
kešu	220 g
sůl	
bylinky (dle libosti)	



Postup

Brambory uvařte ve slupce do měkka. Mezitím na cibulce poduste zeleninu dozlatova, přidejte mandlové mléko a nechte mírně zredukovat.

V troubě opečte kešu oříšky a poté je nasekejte na kousky. Uvařené brambory oloupejte a protlačte přes hrubší síto na bramborový salát nebo nakrájejte na menší kousky.

Všechny připravené ingredience smíchejte, osolte podle chuti a dejte péct do trouby přibližně 30 minut.

ČERVENÁ OMÁČKA S ČOČKOU na těstoviny

15 porcí

červená čočka (uvařená)	590 g
rajčata v konzervě	1 760 g
rajčatové sugo	1 030 g
cibule	150 g
česnek	2 stroužky
olej	
koření na špagety	
cukr	
špagety v syrovém stavu	1 100 g



Postup

Na oleji osmažte nakrájenou cibuli dozlatova, poté přidejte nakrájená rajčata a pasírovaná rajčata. Nechte povařit, dokud se rajčata nerozvaří.

Mezitím uvařte červenou čočku zvlášť do měkka.

Uvařenou čočku přidejte do rajčatového základu a celou směs rozmixujte tyčovým mixerem do hladka. Dochutěte solí, kořením a cukrem podle kyselosti rajčat. Na závěr přidejte prolisovaný česnek.

TORTILLY

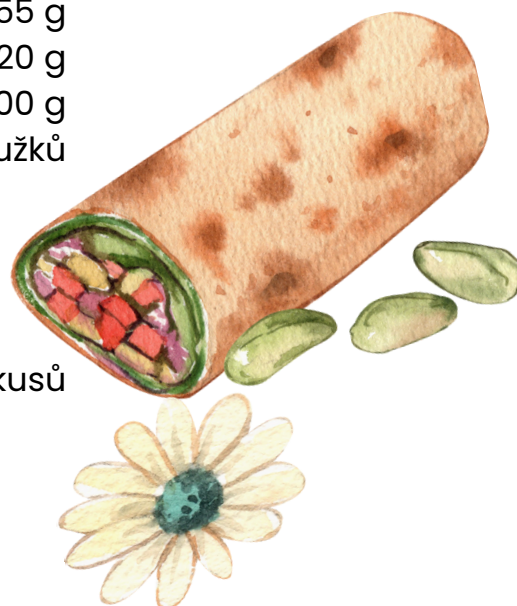
plněné fazolovo-zeléninovou směsí

15 porcí

cibule	530 g
lilek	830 g
mrkev	1 150 g
červené fazole (konzervované)	1 055 g
krájená rajčata (konzervovaná)	1 320 g
kukuřice (konzervovaná)	400 g
česnek	5 stroužků
olivový olej	
rozmarýn	
sůl	

tortily (25 cm průměr)

24 kusů



Postup

Lilky oloupejte, nakrájejte na kousky, pokapejte olejem, osolte a upečte v troubě při 180°C přibližně 20 minut.

Stejným způsobem připravte mrkev - očistěte, nakrájejte, pokapejte olejem a upečte.

Nakrájenou cibuli osmažte na olivovém oleji dozlatova, na závěr přidejte prolisovaný česnek a rozmarýn. K cibuli přidejte konzervu rajčat, osolte, přiveďte k varu a nechte jemně probublávat asi 10 minut.

Upečené lilky přidejte k rajčatové směsi a lehce rozmixujte, dochuťte podle chuti. Do směsi vmíchejte pečenou mrkev, fazole, kukuřici a případně nakrájené tofu nebo tempeh. Vše prohřejte.

Naplňte směsí tortilly, zabalte a zapečte v kontaktním grilu dozlatova.

KVĚTÁKOVÝ KARI BULGUR

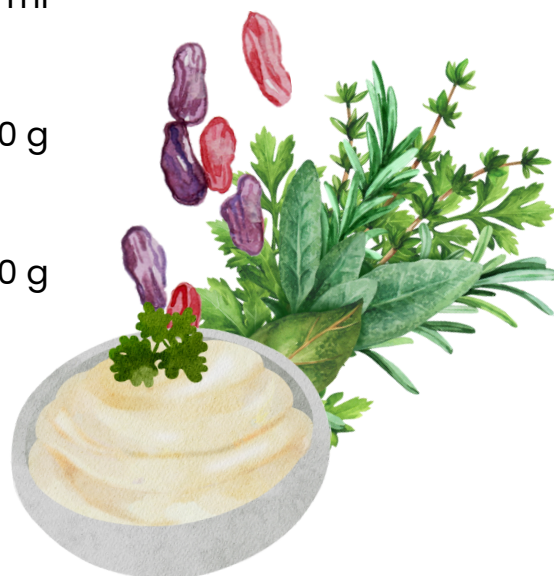
15 porcí

květák (růžičky po očištění)	1 260 g
bulgur	1 260 g
rostlinné máslo (Rama/Alsan)	10 lžic
sůl	5 lžiček
sladké žluté kari koření	5 lžiček
rozinky	5 malých hrstí
koriandr mletý	5 lžiček
voda	1 760 ml

pečená zelenina nebo marinované tofu na posypání	1 000 g
---	---------

bylinkový dip

zakysaná smetana + bílý jogurt	760 g
bylinky (co zrovna je – oregano/petržel/pažitka citronová šťáva sůl pepř	



Postup

Květák rozsekejte v kuchyňském robotu na hrubé kousky. Koriandr lehce podrťte v hmoždíři – stačí jen rozmáčknout, nemusíte ho mít nadrcený najemno.

Bulgur, květák, sůl, koriandr a rozinky nasypete do širokého kastrolu a promíchejte. Přidejte máslo, zalijte odměřenou studenou vodou, zakryjte poklicí a přiveďte k varu. Mírně vařte 3 minuty, poté krátce promíchejte a znovu zakryjte. Žár snižte na minimum nebo, pokud máte kastrol se silným dnem, které drží teplo, můžete plotýnku vypnout úplně. Nechte pod poklicí dojít dalších 15–20 minut, až bulgur zcela změkne.

Načechrejte vidličkou a podávejte se studeným jogurtem ochuceným bylinkami. Na posypání je vhodná pečená zelenina případně pečené marinované tofu.

ČOČKOVÝ DHAL s basmati rýží

15 porcí

cibule	205 g
česnek	4 stroužky
čerstvý zázvor	16 g
řepkový olej	6 lžic
bobkový list	2 kusy
žluté sladké kari koření	2 lžíce
mletý římský kmín	2 lžičky
mletý koriandr	1 lžička
krájená rajčata v plechovce	820 g
kokosové mléko	820 g
červená čočka (uvařená)	1 125 g
sůl	
 rýže basmati	 1 230 g



Postup

Čočku předem namočte nebo uvařte zvlášť do měkka. Pokud čočku nevaříte bokem, je potřeba ji v rajčatové směsi vařit dostatečně dlouho – spíše tzv. táhnout, dokud není zcela měkká.

Basmati rýži důkladně propláchněte studenou vodou, dokud není čirá.

Na oleji osmažte nakrájenou cibuli dozlatova, přidejte prolisovaný česnek. Přidejte nastrouhaný zázvor a koření, nechte rozvonět 2 minuty. Vmíchejte nakrájená rajčata, kokosové mléko a čočku. Krátce provařte a prohřejte (nebo táhněte déle, pokud je čočka syrová).

Mezitím rýži s vodou v poměru 1:1,5 přiveďte k varu, promíchejte jednou, zakryjte poklicí a snižte na nejmenší stupeň. Vařte 12–15 minut, poté vypněte a nechte pod poklicí odpočinout 10 minut.

Rýži načechejte vidličkou a podávejte s dhalem.

CHILLI sin CARNE

15 porcí

jarní cibulka - bílé části	480 g
cuketa	770 g
česnek	10 stroužků
mrkev	870 g
krájená rajčata v pechovce	970 g
červené fazole	970 g
kukuřice z plechovky	390 g
zeleninový vývar	580 ml
sůl	
římský kmín	
paprika sladká	
oregáno	
hořká čokoláda (min 70%)	50 g
rýže jasmínová	780 g



Postup

Na oleji opečte bílé části jarních cibulek, přidejte na kousky nakrájenou zeleninu (mrkev, cuketu). Přidejte prolisovaný česnek a opékejte asi minutu, přidejte koření a opékejte další minutu. Zalijte rajčaty, vývarem, přidejte kukuřici, fazole a čokoládu. Vařte do změknutí zeleniny.

Mezitím jasmínovou rýži propláchněte studenou vodou 2-3x a s vodou v poměru 1:1,25 přiveďte k varu. Promíchejte jednou, zakryjte poklicí a snižte na minimum. Vařte 15-18 minut, poté vypněte a nechte pod poklicí odpočinout 10 minut. Rýži načechejte vidličkou a podávejte s chilli.

ZELENINOVO-KEŠU OMÁČKA s těstovinami

15 porcí

kešu ořechy	350 g
cibule	350 g
česnek	14 stroužků
mrkev	350 g
brambory	700 g
hořčice	7 lžiček
lahůdkové droždí	14 lžic
vinný/jablečný ocet	7 lžiček
ovesné mléko	980 ml
sůl	
pepř	
sladká paprika	3 lžičky
pečená zelenina	700 g

strouhaný sýr/tofu na posypání

těstoviny (syrový stav) 1 100 g



Postup

Kešu namočte ideálně přes noc (minimálně 4 hodiny).

Brambory a mrkev uvařte do měkka. Nakrájenou cibuli osmažte dozlatova, přidejte prolisovaný česnek a krátce poduste. Namočené kešu, uvařenou zeleninu i osmaženou cibuli s česnekem rozmixujte dohladka a dochuťte podle chuti.

Uvařte těstoviny podle návodu na obalu.

Podávejte s omáčkou, na posypání můžete použít strouhaný sýr, nastrouhané tofu nebo pečenou zeleninu.

vegan BUŘTOGULÁŠ

15 porcí

cibule	630 g
česnek	95 g
brambory	2 270 g
vegan párek	760 g
rajský protlak	180 g
červená paprika	13 g
uzená paprika	6 g
majoránka	9 g
sůl	6 g
alsan/olej	31 g
voda	1 890 ml
kváskový chléb	950 g



Postup

Na alsanu/oleji osmažte nakrájenou cibulku dozlatova, přidejte prolisovaný česnek. Brambory oškrábejte, nakrájejte na kostičky a přidejte k cibulce, smažte dozlatova. Přidejte koření (obě papriky, majoránku a sůl), pořádně promíchejte a zalijte vroucí vodou. Nechte vařit do změknutí brambor. Přidejte rozmíchaný rajský protlak.

Vegan párky svlečte a nakrájejte na kolečka, přidejte k základu a povařte. Podle potřeby dochuťte lahůdkovým droždím.

Podáváme s chlebem.

ČERVENÁ OMÁČKA SE SOJOVOU DRTÍ a celozrnnými těstovinami

15 porcí

cibule	230 g
česnek	62 g
sojový granulát	460 g
sojová omáčka	100 ml
krájená rajčata v plechovce	1 080 g
rajský protlak	215 g
rajčatové pyrė	770 g
vegan smetana (Rama)	310 ml
červená paprika	8 g
uzená paprika	8 g
oregano	12 g
sůl	1 lžička
alsan/olej	80 g
cukr	40 g
voda	385 ml
celozrnné těstoviny	1 000 g



Postup

Nejlépe den předem krátce povařte veškerý sojový granulát, po vychladnutí pořádně vymačkejte veškerou vodu a přiměřeně prolijte sojovou omáčkou.

Na alsanu osmažte nakrájenou cibulku dozlatova, přidejte prolisovaný česnek. Přidejte sojovou drť a dokořeňte uzanou paprikou, oregánem a dosolte. Poté přidejte rajský protlak, plechovky krájených rajčat a rajčatové pyrė. Podle potřeby doladte vegan smetanou a dosladte cukrem.

Podle návodu uvařte celozrnné těstoviny a podávejte s omáčkou.

Tip: Můžete přidat strouhaný sýr nebo parmazán na posypání.

ZAPEČENÉ NOKY & DÝNÍ

15 porcí

cibule	510 g
česnek	70 g
dýně hokaido	1 700 g
mrkev	850 g
petržel	340 g
květák	425 g
hrášek	600 g
bylinky	70 g
mini nočky	2 120 g
sůl	
alsan/olej	170 g



Postup

Do dvou velkých pekáčů nakrájejte cibuli, česnek, mrkev na menší kolečka, dýni, květák a hrášek. Smažte na oleji. Okořeňte bylinkami podle libosti a osolte.

Pečte v troubě a průběžně promíchávejte.

Bokem si uvařte mini nočky. Poté vše smíchejte a dochuťte podle chuti. Nakonec vmíchejte Alsan pro chuť.

ŠPENÁTOVÉ LASAGNE

15 porcí

kešu	305 g
voda	510 ml
česnek	3 g
cibule	250 g
sekaný špenát	1 015 g
voda	1 270 ml
česnek	8 g
žampiony	255 g
lasagne	640 g
citron	
sůl	
oregano	
bazalka	

rajčatová omáčka

passata	1 520 g
cibule	150 g
česnek	5 stroužků
olivový olej	8 lžic
víno	125 ml
bobkový list	5 ks
oregano	3 lžičky
cukr	3 lžičky
sůl	



Postup

Den předem:

1. Kešu oříšky zalijte vodou a nechte nejlépe 12 hodin namočené v lednici (postačí ale i 4 hodiny).
2. Nachystejte si rajčatovou omáčku: Na oleji zpěňte nadrobno nakrájenou cibuli, krátce i česnek (na plátky nebo přes lis), přidejte passatu, víno, koření, sůl a cukr. Povařte.
3. Nakrájejte si žampiony na plátky (případně rozmixujte na šrot).
4. Najemno nakrájenou cibuli osmažte na oleji do růžova. Přidejte povolený špenát, zalijte vodou a dochutěte solí. Na plotně zahřejte a nechte přejít varem. Odstavte, vmíchejte rozetřený česnek. Není třeba se bát, že je směs poměrně řídká, těstoviny si tekutinu dobře nasají. Místo soli lze přidat kostku zeleninového bujonu.

V den vaření:

1. Přidejte do namočených kešu česnek, osolte, zastříkněte citrónem a i s vodou rozmixujte tyčovým mixerem. Lžící vmíchejte sušené bylinky. Kešunézu také můžete ochutit lahůdkovým droždím.

2. Na dno zapékací misky vlijte 2 naběračky špenátu (asi 1/3 množství), pokladte třemi pláty lasagní. Další vrstvou je rajčatová omáčka. Průběžně posypejte bazalkou a oreganem. Opět vrstvěte lasagne, zalijte opět špenátem a pokladte plátky žampionů. Posypejte sušeným oreganem a osolte. Zalijte zbytkem špenátu. Přidejte vrstvu lasagní a rajčatovou omáčku. Celé přelijte kešunézou a rovnoměrně rozetřete.

3. Pečte na 180°C dozlatova asi 45 minut. Nakonec vypněte troubu a nechte asi 20 minut dojít, aby lasagne nasákly a držely pohromadě.

ŘEPA PO BURGUNDSKU

s bramborovou kaší

15 porcí

cibule	200 g
mrkev	265 g
řepa	720 g
pastiňák/petržel	130 g
česnek	5 stroužků
černá čočka	300 g
víno	328 ml
cukr	33 g
voda	850 ml
žampiony	330 g
bobkový list	2 ks
bujon	
sůl	18 g
rozmarýn	
tymián	
škrob	1 lžíce
rajčatový protlak	2 lžíce

bramborová / bramborovo- dýňová kaše

brambory/dýně/ kombinace	2 300 g
voda	560 ml
olej	33 ml
sůl	



Postup

Cibuli a česnek oloupejte a nakrájejte nadrobno. Řepu oloupejte a rozkrojte na nudličky. Mrkev oloupejte a nakrájejte na menší kousky. Houby očistěte a nakrájejte na plátky (případně nastrouhejte na šrot). V silnostěnném nebo litinovém kastrolu rozehejte olej na středním stupni, vmíchejte cibuli a česnek a smažte, až zvláční. Přidejte řepu, mrkev, houby, bobkové listy, tymián, sůl a pepř a za občasného promíchání restujte 5 minut. Vmíchejte rajčatový protlak, víno a zeleninový vývar a na nízkém stupni zvolna vařte 20 minut. Mezitím propláchněte čočku pod tekoucí vodou. Zalijte ji v hrnci vodou, zahřívajte až k varu, snižte teplotu na střední a vařte čočku téměř doměkka, zhruba 15–20 minut. Osolte ji, slijte přebytečnou vodu, hrnec přikryjte a odložte stranou.

Škrob rozmíchejte ve 2 lžících vody. Ochutnejte podušenou řepu a případně dolijte vínem, vývarem či přidejte byliny. Vmíchejte rozpuštěný škrob. Zlehka míchejte tak dlouho, až šťáva zhoustne a zprůsvitní.

Před podáváním vyjměte bobkové listy a snítky tymiánu.

Brambory (případně v kombinaci s dýní) nakrájejte na větší kousky, uvařte v osolené vodě doměkka. Vodu slijte, rozmixujte a postupně přilívejte vodu z vaření i s olejem. Rozmixujte dohladka..

CIZRNOVÝ TAJINE s kuskusem

15 porcí

rozinky	115 g
voda na rozinky	115 ml
cibule	200 g
řepkový olej	105 ml
mletá skořice	6 g
mletá kurkuma	6 g
mletá paprika	6 g
mletý římský kmín	6 g
sušený mletý zázvor	3 g
sůl	23 g
dýně Hokkaido	580 g
rajčatová passata	460 g
cizrna (uvařená)	460 g
citron	
sušené švestky/ meruňky/datle	115 g
čerstvý koriandr	
voda do tajine	690 ml

kuskus

kuskus	1 110 g
voda	1770 ml
sůl	23 g
olej	63 ml



Postup

Den až dva dny předem namočte suchou cizrnu a poté ji uvařte do měkka.

Nejprve vsypte rozinky do misky a zalijte nad povrch teplou vodou. Nahrubo nakrájenou cibuli vsypte do rozpáleného oleje a restujte pozvolna asi 7 minut.

Přidejte všechno koření, které si předem v misce smíchejte. Krátce osmažte a zalijte vlažnou vodou. Osolte, vsypte na kostky nakrájenou dýni a duste asi 15 minut, dokud nezačne měknout.

Podle potřeby doléváte trochou vody tak, aby pokrm nebyl příliš hustý. Dále přidejte rajčata, uvařenou cizrnu, rozinky i s nálevem a opět pozvolna duste, dokud se jídlo lehce nezahustí. Nakonec přidejte švestky, zastříkněte citronem, zamíchejte a nechejte pod pokličkou asi 10 minut dojít. Servírujte s kuskusem nebo rýží, posypané nasekaným koriandrem či mátou a opraženými mandlovými lupínky.

Variace: Část dýně lze nahradit květákem, špenátem nebo mrkví.

Postup kuskus

Nachystejte si ploché velké nádoby – kuskus má rád "plochu". Kuskus smíchejte se solí a olejem, promíchejte vidličkou. Takto připravený kuskus zalijte odměřenou vroucí vodou nebo jemným vývarem a zakryjte dobře padnoucí pokličkou. Dopřejte mu 5 minut odpočinku.

Kuskus by měl být po celou dobu zakrytý a stát mimo zdroj tepla.

CELER & FAZOLEMI v koprové omáče

15 porcí

velké bílé fazole (uvařené)	480 g
celer	800 g
cibule	160 g
voda	1 275 g
bujon	2 kostky
sůl	2 lžičky
umeocet	5 lžíc
třtinový cukr	2 lžíce
rýžová smetana	320 ml
škrob	2 lžíce
kopr	2 lžíce

brambory vařené ve slupce 3 030 g



Postup

1-2 dny předem namočené fazole, slijeme, propláchneme a vaříme ve větším množství osolené vody, dokud nezměknu. Scedíme a necháme přikryté pokličkou.

Celer oloupeme, rozkrojíme na $\frac{1}{4}$, potom nakrájíme na proužky. Na rozehrátém oleji smažíme na jemno nakrájenou cibulku do růžova. Zalijeme 800 ml vody, přidáme celer, bujón, osolíme a dusíme do poloměkka.

Vlijeme ocet, přidáme cukr a ještě minutku zavaříme. V malém množství vlažné vody rozmícháme škrob, vlijeme do omáčky a chvilku povaříme.

Odstavíme z plotny, vlijeme smetanu a přidáme nasekaný čerstvý kopr.

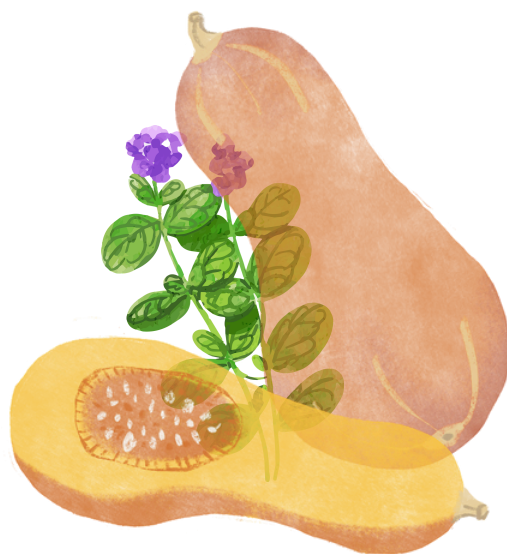
Podáváme s bramborami.

HRACHOVO-DÝŇOVÁ KAŠE

15 porcí

hrách žlutý púlený (uvařený)	2 330 g
dýně máslová / Hokkaidó	2 330 g
voda	1 100 ml
sůl	7 lžiček
česnek	2 stroužky
cibule	230 g
olej	5 lžic
majoránka	5 lžic

chléb	600 g
-------	-------



Postup

Hrách dejte namočit alespoň 1 den předem. Po odmočení slijte a uvařte v osolené čerstvé vodě. Možno přidat oregano / estragon.

Cibulku nakrájejte na jemno, dýni na kostičky – společně orestujte do zlatova. Zalijte vodou, dosolte, přidejte česnek a majoránku, vařte cca 40 min (do změknutí dýně). Přidáme slitý uvařený hrách a vše rozmixujeme do kaše.

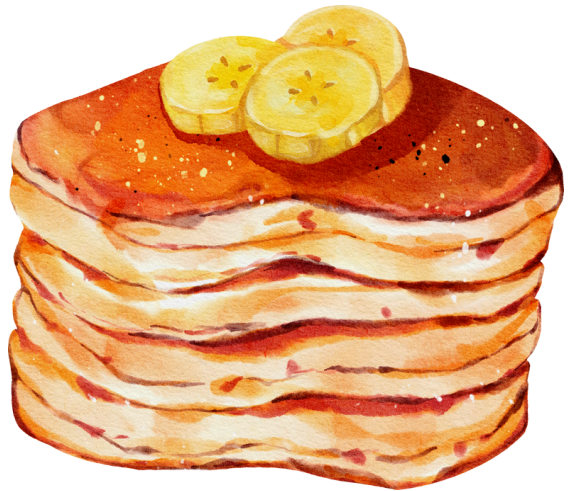
Tip: k servírování se hodí chleba (1000 g / 15 porcí), dýňová semínka / kešu ořechy / nakládanými okurkami nebo domácím pickles, popř. zakysaná smetana.

LÍVANCE

15 porcí

rýžovo-kokosové mléko	3 835 ml
hladká mouka	1 915 g
banán	1 075 g
prášek do pečiva	2 sáčky
olej	

povidla
marmeláda



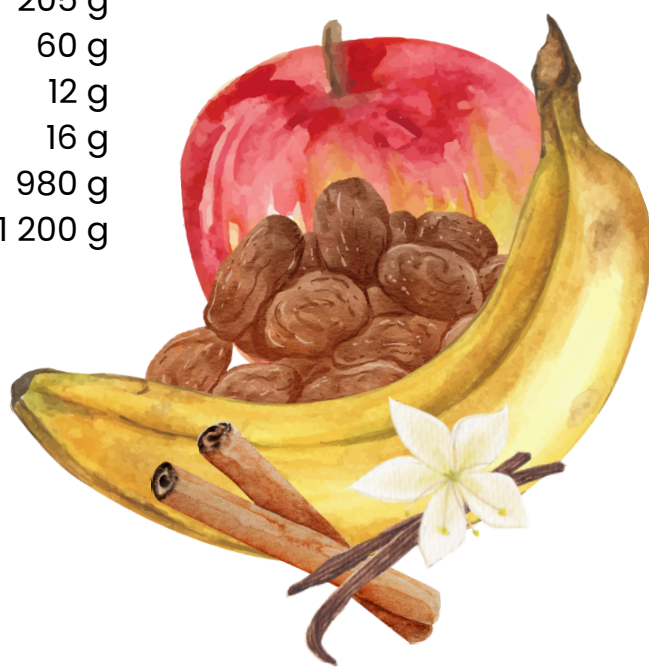
Postup

Banány rozmixujte s mlékem do hladka, poté smíchejte s moukou a práškem do pečiva, aby vzniklo hustší těsto. Smažte na obyčejném oleji dozlatova z obou stran.

RÝŽOVÝ NÁKYP

15 porcí

suchá rýže	1 020 g
rýžové / kokosové / ovesné	
mléko	4 075 ml
rozinky	205 g
goji	60 g
skořice	12 g
vanilka	16 g
zralé banány	980 g
jablka	1 200 g
špetka soli	



Postup

Troubu předehřejte na 180°C. Připravte si vhodné pekáče, pro každé "odběrné místo" :) zvlášť. Na 3kg množství používám plech 25*30 cm. Vsypte do něj rýži, rozinky, goji, koření a lžící promíchejte. Rozprostřete rovnoměrně tuto směs po celém dnu. Rovnoměrně a pomalu vlijte rostlinné mléko. Jablka oloupejte a nastrouhejte nebo nakrájejte na tenké měsíčky. Banány také oloupejte a nakrájejte na kolečka. Kousky ovoce rovnoměrně rozprostřete do pekáčku - budou volně plavat. Pečte 50 minut, dokud rýže neabsorbuje všechnu tekutinu. Nákyp bude měkký a nesoudržný. Nechejte ho zcela vychladnout nejlépe při pokojové teplotě. Pak krásně ztuhne a bude se hezky porcovat.

Nejlépe se hodí sushi rýže, italská rizotová (arborio, caroli), nebo kulatozrnná rýže. Ostatní nekrémovatí, nedrží pohromadě.

Ideálně kombinujeme s luštěninovou polévkou.

Pro



Sedmikrásek

k 10. narozeninám připravily:

Natália Šenková
Kristýna Matušková
Klára Jandová
Markéta Votroubková
Marcela Hynková
Petra Klumplerová
Lucie Pernicová
Nikola Repková