



BOLOŇSKÁ S ČERVENOU ČOČKOU

SUROVINY

Na 2 porce:

- 2 mrkve
- 1/4 celeru nebo 1 petržel
- 1 cibule
- stroužek česneku
- lžíce olivového oleje
- sůl
- 300 ml rajčatové passaty (pyré)
- 100 g červené čočky
- 150 g hovězího kvalitního mletého masa (scuk.cz, hornackafarma.cz)
- parmazán
- semolinové špagety

POSTUP

1

Těstoviny uvařte dle návodu. Zeleninu očistěte, oloupejte a nakrájejte na drobné kostičky, česnek nasekejte nahrubo. V kastrolu rozehejte olej, vhodte do něj mrkev a celer, osolte a asi 3 minuty zprudka opékejte a míchejte, až se zelenina začne lehce zabarvovat dozlatova. Přidejte cibuli, česnek a maso a ještě asi 3-5 minut míchejte. Směs zalijte rajčatovou passatou, dolijte cca 300 ml vroucí vody, osolte a přiveďte k varu. Čočku propláchněte a přidejte ji do základu omáčky. Zvolna vařte 5 minut odkryté, poté přiklopte poklicí a nechte ještě 10 minut dojít a zhoustnout.

Pokud je to třeba, dochuťte omáčku solí a pepřem, případně i trochou cukru, pokud je příliš kyselá. Podávejte s těstovinami, lehce zasypané strouhaným parmazánem.

SUROVINY

- 150 g zelené čočky
- 150 g zelených fazolek
- balíček cherry rajčátek
- 200 g kuřecích prsíček z farmy
- trochu másla
- čerstvé chilli papričky
- 1 stroužek česneku

Na dresink:

- 2 lžíce olivového oleje
- 2 lžíce bílého octa
- 3 stroužky česneku
- 1 lžička cukru
- 1 lžička mořské soli, nejlépe vločky
- čerstvě namletý pepř

KUŘECÍ S ČOČKOU A FAZOLKAMI

POSTUP

Čočku namočte den předem, poté propláchněte, dejte do hrnce, zalijte studenou vodou a dejte vařit. Vařte asi 15 minut na mírném ohni do měkka. Slijte do sítka a přendejte na talíř a nechte trochu zchladnout. Mezitím dejte vařit vodu na fazolky. Nechte je vařit v mírně slané vodě asi 7 minut, pak rychle zchladte studenou vodou. Cherry rajčátka nakrájejte na půlky. Připravte si dresink: smíchejte sůl, cukr, pepř, ocet a olej, rozdrťte česnek a vyšlehejte, dokud se vše nespojí. Do velké mísy dejte čočku, fazolky a rajčátka a zalijte dresinkem. Vše promíchejte. Ozdobte plocholistou petrželkou.

Maso orestujte na ghee a okořeňte dle svých chutí.

SUROVINY

Na 2 porce:

- 4 papriky (případně víc, jsou-li malé a hubené)
- 300 g mletého kvalitního masa (směs vepřového a hovězího)
- 40 g neuvařené rýže
- 1 vajíčko
- 1 lžička soli
- 1 cibule
- 1 lžíce sádla nebo oleje
- 1 malá konzerva protlaku

Na zahuštění a dokončení:

- vývar podle potřeby, což může být 0-300 ml
- 1 lžíce másla
- 1 zarovnaná lžíce kvalitní špaldové mouky

POSTUP

Uvařte si rýži. Paprikám odkrojte konec a vyškrábněte. Opláchněte je. Cibuli nakrájejte nadrobno. Maso smíchejte s vajíčkem, solí a velmi důkladně promíchejte a propracujte. Nakonec k masu vmíchejte vychladlou rýži. Masovou náplň lžící rozdělte do paprik. V kastrolu rozehřejte tuk na středně silném plameni, přidejte cibuli, sůl a opékejte asi pět minut, až cibule začne po okrajích zlátnout. V tu chvíli vmíchejte protlak a ještě nejméně minutu vydržte míchat. Tento základ zalijte 100 ml vody, vložte do něj papriky, přiklopte poklicí a nechte hodinu zvolna bublat. Po půl hodině můžete papriky otočit horní stranou dolů. V průběhu dle potřeby dolívejte vývarem. Popřípadě zahustěte.

PLNĚNÉ PAPRIKY RÝŽÍ

SUROVINY

Na 2 porce:

- 300 g filé z tresky (bonfood.cz)
- 200 g brambor
- 2 plátky staršího kváskového žitného chleba
- 20 g strouhaného parmazánu
- 1 bílý jogurt
- 2 lžíce másla
- 1/2 lžičky soli

POSTUP

Troubu začněte přehřívat na 180 stupňů. Pekáček vymažte necelou lžící másla. Rybí filé omyjte pod studenou tekoucí vodou, lehce utřete papírovou utěrkou a naskládejte do pekáčku.

Rybí kousky jemně osolte, potřete jogurtem.

V kuchyňském robotu nasekejte najemno chléb. Přidejte parmazán a ještě krátce promixujte, aby se vše promíchalo. Touto směsí posypte rybí kousky a na závěr ještě pokladte malými kousky zbývajícího másla.

Pekáček vložte do horké trouby a zapékejte 25 minut.

Podávejte s bramborami.

TRESKA V KRUSTĚ

SUROVINY

Na 2 porce:

- 2 kuřecí stehna
- 250 g kysaného zelí (nezaměňte za kyselé sterilované)
- 4 střední brambory
- cibule
- 50 g kvalitní slaniny
- 150 ml smetany ke šlehání
- sůl
- 1/4 lžičky kmínu
- 1/2 lžičky sladké papriky



KUŘE, ZELÍ,
BRAMBOR

POSTUP

Troubu zapněte na 200°. Zelí, pokud je příliš kyselé, propláchněte a rozprostřete na dno pekáčku. Cibuli a brambory oloupejte a obojí nakrájejte na tenké plátky. Cibuli rozeberte na jednotlivá kolečka a rozložte na zelí. Na cibuli všechny brambory a jemně je osolte. Zalijte vše smetanou. Kuřecí čtvrtky opláchněte, jemně je osolte, okmínujte a zlehka poprašte paprikou. Slaninu rozkrájejte na drobné kostičky a rozložte je na maso. Pekáček zakryjte poklicí nebo dvěma vrstvami alobalu a pečte 45 minut. Sejměte víko, teplotu snižte na 180 stupňů a ještě 30-45 dopékejte do krásné zlaté barvy. Maso můžete přelévat tukem a šťávou. Maso rozdělte na talíře, přidejte brambory. Následně promíchejte zelí a smetanovou omáčku a dejte na talíř.

SUROVINY

Na 2 porce:

- 400 g vykoštěných faremních kuřecích stehen bez kůže, může být i vepřové
- cibule
- sůl
- lžíce sádla
- lžička sladké mleté papriky

Jako přílohu můžete zvolit:

- rýži - vařenou ve vývaru nebo s řasou kombu
- brambory
- dají se i kvalitní semolinové těstoviny, které také můžete uvařit ve vývaru.
- množství přílohy zvolte podle ideálního talíře, tzn. zhruba pětinu z celkové porce.

POSTUP

Maso omyjte, osušte a nakrájejte na kostky. Osolte, promíchejte. Cibuli oloupejte a nakrájejte nadrobno. Sádlo vložte do středně velkého kastrolu a rozehejte ho. Přidejte cibuli a asi dvě minuty na středním plameni opékejte, dokud nezesklovatí a nezačne lehce růžovět. Přidejte papriku, rychle promíchejte a hned nato zalijte 200 ml vody. Přiveďte k varu. Do vroucí tekutiny opatrně naskládejte připravené maso. U perkeltu platí pravidlo, že kolik masa, tolik vody. Přikryjte poklicí a nechte na velmi mírném ohni pobublávat půl až tři čtvrtě hodiny. Na posledních 20-30 minut odkryjte pokličku, aby se šťáva trochu zahustila vypařováním. Podávejte s rýží či vařenými bramborami, anebo kvalitními těstovinami.



PERKELT

SUROVINY

- 300-400g filetu z lososa z bonfood.cz
- sůl

Na dochucení:

- zelená petrželka
- čerstvě mletý černý pepř
- 1 malý citron bez chemického ošetření, který lze použít i s kůrou
- špetka soli
- 2 lžíce olivového oleje
- jako příloha se hodí brambor nebo bramborovo-celerová kaše.

POMALU PEČENÝ LOSOS

POSTUP

Troubu zapněte na 95 stupňů a na jednu ze spodních pozic v troubě zasuňte prázdný hluboký plech. Do něj vlijte vařící vodu asi 1 litr. Rybu opláchněte a položte kůží dolů na plech vyložený papírem na pečení. Jemně osolte, případně opepřete. Můžete potřít i olivovým olejem a zakápnout pár kapkami citronové šťávy, případně zasypat čerstvými bylinkami, které po pečení odstraníte, ale není to nutné. Rybu vložte do trouby a pečte 40 minut. Po uplynutí této doby vidličkou zkontrolujte, zda je losos na dotyk pevný a zda se dá lehce oddělovat na lupínky. Pokud ano, můžete servírovat, v opačném případě prodlužte pečení o 10 minut

Bramborovo-celerová kaše:
Vše uvařte, přidejte mléko a sůl a rozmixujte.



MAKRELA NA ŘECKÝ ZPŮSOB

SUROVINY

Na 4 porce:

- 2 čerstvé makrely, popřípadě candát, kvalitní losos nebo treska - vše na bonfood.cz
- mletý černý pepř
- 2 nadrobno nasekané stroužky česneku
- 2 lžíce olivového oleje
- sůl
- 1 lžíce směsi oregana a tymiánu (může být i sušené)
- hrst čerstvého koriandru

Na salát:

- salátová okurka 300 g
- zelená paprika 150 g
- rajčata (masitá zralá) 300 g
- červená cibule 80 g
- černé olivy 50 g
- feta (řecká) 150 g
- extra virgin olivový olej 60 ml
- červený vinný ocet 20 ml
- oregano (sušené) 1 lžička
- sůl
- čerstvě namletý pepř
- půl manga

POSTUP

8

Makrely očistíme, odděláme hlavy a rozkrojíme podélně na poloviny. Vykostíme, abychom měly připravené 4 filety s kůží. V misce smícháme olej, pepř, trochu soli, česnek a oregano s tymiánem. Touto marinádou potřeme makrely. Ryby pak necháme v lednici marinovat aspoň hodinu (můžeme i přes noc).

Makrely nejprve grilujeme kůží nahoru přibližně 5 až 7 minut, průběžně můžeme potírat marinádou. Pak je obrátíme, potřeme zbytkem marinády a znovu grilujeme 5 až 7 minut. (Doporučuji na teflonové fólii) Makrely dáme na talíř, pokapeme trochou olivového oleje a posypeme nasekaným koriandrem.

Grilované makrely podáváme s řeckým salátem z uvedených ingrediencí.

SUROVINY

Na 2 porce:

1/2misy zeleniny:

- menší okurka 1 ks
- ředkvičky 6 ks
- čerstvé fazolky (nebo hrášek) 140 g
- avokádo 1/2 ks
- čerstvý koriandr 1 hrst
- limeta 1 ks

2/3 mísy bílkoviny s tuky:

- čerstvý losos 300 g
- sezamová semínka 1 lžíce

1/3 mísy sacharidů:

- rýže nebo quinoa - 100 g
- mango / ananas
- granátové jablko
- sůl
- sójová omáčka
- koryandr

POSTUP

Rýži/quinou uvařte v osolené vodě nebo lépe ve vývaru podle návodu na obalu doměčka. Mezitím namarinujte lososa.

V misce smíchejte sójovou omáčku a sezamový olej. Z lososa odstraňte kůži, nakrájejte ho asi na 1,5cm kostky a vložte je do připravené marinády. Misku zakryjte a uložte do lednice.

Okurku omyjte a škrabkou ji nastrouhejte na dlouhé plátky. Ředkvičky očistěte a nakrájejte na tenké plátky, fazolky vyloupejte. Avokádo zbavte slupky i pecky a nakrájejte na plátky.

Na dno misky dejte rýži/quinou, na ni položte kostky lososa a obložte ho fazolkami, okurkou, ředkvičkami a avokádem. Posypte sezamovými semínky a lístky koriandru a podávejte s limetkou.

HAVAJSKÉ POKÉ

SUROVINY

Římský salát

- krevety 150 g
- pár kousků broskve nebo mango

Na zálivku:

- trošku medu
- olivový olej
- citronová šťáva
- kvalitní hrubozrnná hořčice
- plátek kvalitního kváskového chleba z celozrnné žitné mouky

POSTUP

Salát natrháme, krevety orestujeme na olivovém oleji, v závěru přidáme vybrané ovoce, dáme na talíř a polijeme zálivkou.




KREVETY

SUROVINY

- 1/2 celeru
- 4 mrkve
- větší svazek medvědího česneku nebo pažitky/ petrželku
- vepřová panenka 150 g
- plátky kvalitní slaniny na obalení
- 2 lžíce másla
- sůl, pepř

POSTUP

Panenku očistíme, osolíme, opepříme, obalíme v plátcích slaniny a dáme péct do trouby na 180 stupňů cca 30 -35 minut. Zeleninu očistíme, nakrájíme na menší díly a dáme vařit do změknutí do osolené vody. Medvědí česnek (popřípadě pažitku, petrželku) umyjeme, zbavíme stopek a nakrájíme najemno. Uvařenou zeleninu scedíme, necháme jen trochu vody, přidáme máslo a medvědí česnek a uštoucháme. Dáme na talíř, přidáme na plátky nakrájenou panenku a čerstvou zeleninu.



PANENKA PEČENÁ V KABÁTKU



OBĚDOVÁ POLÉVKA

SUROVINY

- 100 g čerstvého medvědího česneku (pokud není sezóna, udělejte špenátovou nebo z kořenové zeleniny)
- 2 větší cukety
- 1,5 l kuřecího nebo zeleninového vývaru
- 1 cibule nakrájená na kostičky
- 1 lžice ghee nebo oleje
- 1 lžice másla
- 200 g mozzarely
- sůl, pepř
- 4 lžice uvařených krup

POSTUP

Kroupy si namočíme den předem. Poté je uvaříme ideálně ve vývaru.

Do hrnce dáme ghee a orestujeme na něm cibuli. Přidáme cuketu nakrájenou na kostičky, lehce promícháme, osolíme, opepříme a zalijeme vývarem. Vaříme do změknutí cukety. Do mixéru dáme mozzarellu, nakrájený medvědí česnek, přidáme uvařenou cuketu a mixujeme dohladka. Dáme zpět do hrnce, přidáme hotové kroupy, prohřejeme, případně dochutíme. Stáhneme ze sporáku a na závěr zjemníme polévku lžící másla.

SUROVINY

- 100 g pancetty nebo kvalitní slaniny (můžete nahradit i 200 g vařeného vepřového plecka nebo namíchat)
- 5 plátků celozrnného kváskového chleba (nebo jiného bezlepkového pečiva)
- 1 smetana (30% a více)
- 100 ml vývaru z masa (nebo mléka)
- 50 g másla
- 6 vajec
- 6 hrstí mladých kopřiv, medvědího česneku, baby špenátu, petrželky, koriandru nebo mixu všech)
- 2 jarní cibulky
- sůl, pepř

NÁDIVKA

POSTUP

Plátky chleba nakrájejte na kostičky, dejte do velké mísy a zalejte smetanou a vývarem. Spařte si horkou vodou po částech zelené listy a hned prudce zchladte v ledové vodě. Listy pořádně vyždímejte, pokrájejte a přihodte je k namočenému chlebu.

Přidejte pokrájenou jarní cibulku, pancettu nebo maso na kostičky, žloutky, rozpuštěné máslo, sůl, pepř. Z bílků udělejte sníh a opatrně promíchejte se směsí. Pokud se vám nechce sníh dělat, dejte do směsi celá vejce a přidejte lžičku prášku do pečiva. Směs opepřete, přidejte lžičku prášku do pečiva, pořádně zamíchejte a hmotu přesuňte do vymazaného pekáčku. Pečte 20 minut na 200 °C, potom stáhněte na 180 a dopékejte do tmavší křupavé kůrky.

SUROVINY

Těsto

- 240 g žitné celozrnné mouky (můžete použít i čirokovou nebo z červené čočky)
- 130 g studeného másla na kostičky nebo ghee
- 4 lžíce ledové vody nebo kokosového mléka

Náplň

- velká hrst zelených listů (špenát, medvědí česnek, rukola apod.)
- 250 ml kokosového mléka (smetana)
- 150 g strouhaného kozího sýru (můžete nahradit klasickým sýrem nebo 3 vejíčky)
- 200 g plísňového kozího sýru (jakýkoliv plísňový sýr)
- sušená rajčata jemně nakrájená
- chilli dle chuti
- sůl
- pepř
- zelenina dle sezóny

POSTUP

Ingredience na těsto pořádně promíchejte a zpracujte, pokud se pořád drobí, přidejte ještě trochu kokosového mléka. Hotové těsto dejte na min. 30 min do lednice odpočinout (může být i přes noc). Poté rozválejte těsto mezi dvěma pečicími papíry, dejte do vymazané formy a pečte na 180° cca 15-20 min.

Náplň

Všechny ingredience promíchejte v míse a směs vylijte na předpečené těsto. Nakonec přidejte nakrájený plísňový kozí sýr. Vložte do trouby na 180° a pečte ještě 30-35 minut. Před podáváním nechte koláč alespoň trochu vystydnout. Můžete jíst i studený třeba na snídani. Nezapomeňte přidat dostatek zeleniny.

QUICHE

SUROVINY

- střední batáta
- halibut 200 g (treska)
- trocha tymiánu
- klíčky - lze vynechat
- olivový olej
- sůl
- koření dle chuti

POSTUP

Troubu si zapneme na 170°. Batátu nakrájíme na hranolky, popřípadě na dukátky. V míse hranolky promícháme s oblíbeným kořením, solí a olivovým olejem. Rozprostřeme je na plech vyložený pečícím papírem a dáme do trouby na cca 25-40 minut.

Mezitím si naporcujeme halibuta (tresku), osolíme, přidáme tymián a orestujeme.

Jídlo posypeme klíčky - lze vynechat.



HALIBUT S BATÁTOVÝMI HRANOLKAMI

SUROVINY

Na 2 porce:

- 500 g hovězího masa na dušení (h. přední, krk, kližka)
- 0,5 l hovězího vývaru (domácí nebo bujonka.cz)
- 2 mrkve
- ghee
- lžíce másla
- lžíce kvalitní mouky
- sůl, pepř
- čerstvé noky od pastafidli.cz (jiné nedoporučuji) nebo celozrnný kuskus.

HOVĚZÍ S MRKVÍ A NOKY

POSTUP

Hovězí maso očistíme a nakrájíme na velké kostky. Cibuli oloupeme a nasekáme nadrobno. Mrkev oloupeme a nakrájíme na dílky. V kastrolu rozehrějeme olej, přidáme maso a zprudka restujeme dozlatova. Zmírníme plamen, přidáme lžíci másla a vmícháme cibuli. Osolíme, opepříme a krátce orestujeme. Zaprášíme moukou a jen promícháme. Přidáme mrkev, tymián a zalijeme vývarem. Na mírném plameni dusíme do změknutí (alespoň 2 hodiny). Ke konci poklici sundáme a necháme vývar vyvařit na hustou šťávu. Noky připravíme dle návodu (nebo kuskus).

SUROVINY

Na 2 porce:

- kvalitní klobásky z masa ze scuk.cz nebo z farmy 200 g
- cibule 1 ks
- řapíkatý celer 2 stonky
- červená paprika 1 ks
- česnek 1-2 stroužky
- plechovka švestkových rajčátek 400 g
- sůl
- čerstvě namletý černý pepř
- plechovka malých bílých fazolí nebo cizrny 140 g
- čerstvá petrželka na ozdobení

POSTUP

Na velké pánvi opékejte klobásku, dokud nevyteče všechen tuk. Přidejte nasekanou cibuli, celer, papriku a česnek a opékejte, dokud vše nezměkne. Vmíchejte rajčátka, ochuťte a vařte na nízké teplotě asi 15 minut, občas promíchejte, abyste rozmačkali rajčata, a vařte tak dlouho, dokud omáčka nezhoustne.

Přidejte fazole nebo cizrnu a na mírném ohni vařte dalších 5 minut.

Posypte pořádnou dávkou petrželky a podávejte horké nebo teplé.

ANDALUSKÉ FAZOLE

SUROVINY

Na 4 porce:

- olivový olej 3 PL
- cibule 1 ks
- mrkev 4 ks
- řapíkatý celer 3 řapíky
- vývar zeleninový 1 l (lze nahradit drůbežím-domácím, bujonka.cz)
- 200 g kamutu (pohanky)
- chilli sušené 1 špetka
- bobkový list 2 ks
- sůl mořská
- pepř
- čerstvě mletý
- cizrna vařená 1 konzerva 400 g
- baby špenát 100 g
- rajčata cherry 1 hrst

Na salát:

- rostlinný olej 3 PL
- sójová omáčka 1 PL
- med 1 ČL
- pekingské zelí 400 g
- jarní cibulka 2 ks
- tenká kulačka

POSTUP

Kamut namočte přes noc do studené vody a před použitím scedte a propláchněte.

Ve velkém hrnci rozehejte olej na středním ohni a opečte na něm cibuli, mrkev a řapíkatý celer skoro doměkka. Vlijte vývar, přidejte kamut, drcené sušené chilli a bobkové listy, osolte a opepřete podle potřeby. Přiveďte k varu, zmírněte oheň a zvolna vařte 30 minut. Vyjměte bobkové listy. Vsypete cizrnu a zvolna vařte dalších 10–15 minut, aby se cizrna prohřála a kamut byl al dente.

Na poslední 2 minuty vsypete špenát a nechte ho zavadnout. V míse promíchejte olej, sójovou omáčku a med. Vsypete pekingské zelí, jarní cibulky a koriandr. Opepřete a posypte sezamem. Zlehka promíchejte.

KOŘENĚNÝ KAMUT

SUROVINY

Na 2 porce

- 1 velká cibule
- 2 konce jarní cibulky
- 3-4 lžíce oleje
- 2 mrkve
- 0,5 lžičky kmínu
- 1 lžička oblíbeného koření
- kousek brokolice
- kousek celeru
- 3/4 uzeného tempehu
- 0,5 hrnku uvařených krup
- sojová omáčka
- sůl

SEDLÁCKÉ KROUPY

POSTUP

Na oleji osmahneme na kostičky nakrájenou cibulku a na kolečka konce jarní cibulky.

Osolíme, přidáme na kostičky nakrájenou mrkev, celer, na malé růžičky brokolici a na kostky nakrájený tempeh.

Vše orestujeme spolu s kořením a 1-2 lžícemi sojové omáčky.

Přidáme kroupy a jakmile se směs začne přichytávat ke dnu hrnce, zalijeme troškou vody (cca 3 lžíce).

Přiklopíme pokličkou a necháme na malém plameni restovat.

Pravidelně kontrolujeme a doléváme po 1 lžici vody.

Jakmile bude zelenina měkká, ochutnáme a případně ještě dochutíme sojovou omáčkou.

Podáváme teplé posypané třeba nasekanou jarní cibulkou.

SUROVINY

Na 2 porce

- 150 g červené čočky
- 0,5l vody
- zeleninový vývar (domácí nebo bujonka.cz)
- lžíce kvalitního oleje nebo ghee
- půl lžičky kmínu
- cibule
- trošku nasekaného zázvoru
- 2 stroužky česneku
- lžička chilli
- lžička garam masaly
- půl lžičky lžičky kurkumy
- 400 g cherry rajčat
- 200 g baby špenátu
- 100 g řeckého jogurtu se lžící zakysané smetany na jednu porci
- kokosové mléko dle potřeby - nemusí být.

POSTUP

Čočku propláchneme a pak uvaříme ve vývaru asi 15 minut. Dáme stranou.

Na oleji osmahneme cibuli nakrájenou nadrobno, zázvor a chilli. Smažíme, dokud není cibule téměř zesklivatělá. Přihodíme k ní utřený česnek a chvíli opečeme. Do pánve přihodíme garam masalu, kurkumu, půlky cherry rajčat a hotovou čočku. Pět minut provaříme.

Vmícháme lístky omytého špenátu. Prohříváme, dokud nezavadne.

Podáváme s velkou porcí bílého tučného jogurtu a čerstvým koriandrem.

Dhal můžeme zjemnit kokosovým mlékem.

INDICKÝ DHAL

SUROVINY

Na 2 porce

- 1 balení uzeného tempehu
- kvalitní olej
- 1 červená paprika
- 1 žlutá paprika
- 1 mrkev
- 100 g žampionů
- 100 g mražených zelených fazolek
- 100 g sterilovaných baby kukuřiček důkladně propraných od nálevu
- jarní cibulka
- půl čl sekaného česneku
- 1 pl čerstvého zázvoru na nudličky
- půl čl perníkového koření
- půl čl mletého koriandru
- půl čl chilli (není nutné)
- 3-4 pl sójové omáčky
- 150 ml vody
- lžice kvalitní špaldové mouky na zahuštění

POSTUP

Do rozpáleného oleje vložíme zázvor a česnek. Zprudka orestujeme. Přidáme na nudličky nakrájené papriky, mrkev a restujeme asi 10 minut. Dále přidáme na čtvrtky nakrájené žampiony, tempeh na kostky, polovinu cibulky na hrubší kousky, koření a opět krátce osmahneme. Zalijeme vodou, sójovou omáčkou, přidáme fazolky, důkladně proprané kukuřičky a přivedeme k varu. Zahustíme moukou rozmíchaným v trošce vlažné vody. Dle potřeby znovu dochutíme sójovou omáčkou nebo solí. Na povrchu posypeme jarní cibulkou.

Můžeme podávat jen tak (sacharidy jsou v kukuřičkách) nebo přidejte trošku rýže.



TEMPEH PO SEČUÁNSKU

SUROVINY

Na 2 porce:

- 1 pancetta 100 g
- sýr pecorino 50 g (tvrdý ovčí sýr)
- parmazán 50 g
- vejce 3 ks
- luštěninové těstoviny 200 g nebo čerstvé z pastafidli.cz
- česnek 1-2 stroužky
- máslo lžíce
- sůl
- pepř
- čerstvě mletý

POSTUP

Těstoviny uvařte al dente (dle návodu). Slaninu nakrájejte najemno, sýry nastrouhejte. Vejce prošlehejte vidličkou v misce, osolte a opepřete. Česnek prolisujte. Zatímco se vaří těstoviny, rozpustěte na velké silnostěnné pánvi máslo a vsypte do něj kostičky slaniny i stroužky česneku. Na středním ohni je smažte zhruba pět minut. Jakmile těstoviny dosáhnou správné konzistence, pomocí kleští nebo dírkované naběračky je vyjměte a přihodte na pánev. K vejcím v misce zašlehejte většinu sýra. Pánev s těstovinami odstavte a přilijte k nim vajíčka se sýrem. Vše důkladně promíchejte. Dejte na talíř. Poprašte vše trochou zbylého sýra, čerstvě mletým pepřem a ihned podávejte.

TĚSTOVINY CARBONARA

SUROVINY

Na 2 porce:

- 100 g kroupy pohankové BIO PROBIO
- 50 g rýže červená BIO PROBIO
- lžíce kvalitního oleje
- zeleninový vývar (domácí nebo bujonka.cz)
- smetana 100 ml
- sůl
- 100 g pórek
- lžíce másla
- lžíce omáčka Tamari fermentovaná 100 ml BIO Crudolio
- k tomu maso dle chutí 150 g a zeleninu.

POSTUP

Pohanku uvařte v zeleninovém vývaru dle návodu na obale. Červenou rýži vařte v zeleninovém vývaru a oleji doměkka.

Na másle zpěňte na kolečka nakrájený pórek, přidejte uvařenou pohanku, červenou rýži a smetanu, promíchejte a dochuťte Tamari omáčkou.

Podávejte jako přílohu s masem a zeleninou.

KRÉMOVÉ POHANKOVÉ RIZOTO

SUROVINY

Na 3 porce:

- fenykl 1 bulva
- cuketa 1 kus
- žlutá paprika 2 ks
- červená cibule 1 kus
- cherry rajčata 8 ks
- česnek 5 stroužků
- olivový olej
- pálivá paprička (mletá) 1/2 lžičky
- sůl
- bylinky (rozmarýn, tymián, šalvěj)
- quinoa 1 hrnek
- 200-300 g balkánu nebo fety

Dresink

- olivový olej 4 lžíce
- citronová šťáva (z půlky citronu)
- hladkolistá petržel (nasekaná) 1 hrst
- balzamikový ocet pár kapek
- sůl

POSTUP

Quinou si namočte den předem, tím se zbaví hořkosti. Pokud zapomenete, je třeba ji důkladně spařit v sítu s mikro dírkami, aby vám nepropadla.

Zapněte troubu na 180. Zeleninu očistěte a nakrájejte. Česnek oloupejte a stroužky nasekejte na větší kusy. Na plech dejte pečicí papír a vsypte na něj všechnu zeleninu. Zalijte olivovým olejem, přidejte sůl a pálivou papriku nebo mleté chilli a zasypte nasekanými čerstvými bylinkami podle chuti. Vše promíchejte a pečte asi 30 minut, na závěr můžete zagrilovat. Než se zelenina udělá, uvařte quinou doměkka. Smíchejte si v hrníčku všechny ingredience na dresink. Pak už jen ve velké míse vše smíchejte. Posypte hojně balkánským sýrem nebo fetou. Můžete servírovat horké, vlažné i studené.

QUINOA SE
ZELENINOU
Z TROUBY

SUROVINY

Na 3 porce:

- 6 vajec natvrdo
- fazole červená ledvina 150 g
- jáhly 150 g
- cuketa 1 ks
- žlutá paprika 1 ks
- olivový olej 2 lžíce
- sušené provensálské bylinky 1 lžička
- červená cibule 1 ks
- rajčatový protlak 2 lžíce
- drcená rajčata 1 konzerva (400 g)
- tmavý třtinový cukr 1 lžíce
- mořská sůl 1 lžíce
- česnek 2 stroužky
- čerstvé oregáno 1 hrst

JÁHLY S FAZOLEMI A VEJCEM

POSTUP

Fazole namočte den předem, propláchněte je a v nové vodě uvařte doměkka, trvá to zhruba 25 minut. Scedte je a nechte pod pokličkou v hrnci dojít. Pokud použijete z konzervy, nejsou tak syté a důkladně je před použitím properte. Vejce uvařte natvrdo. Jáhly důkladně propláchněte horkou vodou, zalijte 600 ml vody a vařte asi 8-10 minut. Cibuli oloupejte, nakrájejte nahrubo a zprudka orestujte na 1 lžici oleje. Přidejte na kostky nakrájenou cuketu a papriku, dále protlak, restujte 1 minutu, zalijte drcenými rajčaty, osolte, osladte, vmíchejte utřený česnek a trochu oregana a 5 minut povařte. Na závěr přisypte uvařené fazole, jáhly a zlehka promíchejte. Posypte zbylým oreganem. Podávejte s rozkrojenými vejci.



MINISTRONE

SUROVINY

Na 2 porce:

- 50 g slaniny v celku
- 25 g slaniny nakrájené na plátky
- cibule
- stroužek česneku
- 150 g drcených rajčat z konzervy
- mrkev
- petržel
- 1/4 celeru
- 1/4 kapusty
- 50 g bulguru
- mozzarella
- sůl

POSTUP

26

Slaninu nakrájejte na drobné kostičky, v hrnci ji podlijte dvěma lžícemi vody a počkejte dokud se voda neodpaří, slanina nezačne pouštět svůj vlastní tuk a opékat se v něm.


Mezitím nakrájejte zeleninu na kostičky. Přidejte ji ke slanině a jemně osolte a opečte dozlatova. Cibuli a česnek nasekejte nadrobno. Vhodte k zelenině a ještě zhruba 2 minuty míchejte, až cibule zesklouhá. Zalijte drcenými rajčaty a 1,5 litrem vody. Osolte lžičkou soli a přiveďte k varu. Přidejte kapustu zbavenou vnějších zavadlých listů a košťálu a nakrájenou na tenké nudličky. Uvařte bulgur. Opečte dozlatova plátky slaniny. Vyjměte stranou na papírovou utěrku a nechte okapat. Polévku rozdělte do talířů, ozdobte slaninou, půl bochánkem mozzarely a ihned podávejte.

SUROVINY

- šálek quinoi nebo jiné pseudoobiloviny (cca 50 g)
- šálek předvařené cizrny ze skla - důkladně propraná od nálevu
- parmazán 50 g
- 100 g prosciutta nebo kvalitní slaniny
- ghee
- cibulka
- 100-150 g rajčat v plechovce (můžou být i čerstvá)
- česnek
- sůl, pepř

POSTUP

Quinou předem namočíme do vody. Poté propláchneme a krátce povaříme. Nebo ji důkladně propláchneme (kvůli hořkosti) a uvaříme v dvojnásobném množství vody cca 15-20 minut. Na ghee orestujeme cibulku a prosciutto, přidáme rajčata, česnek a necháme probublat. Přidáme propláchnutou zcezenou cizrnu, zamícháme a vaříme dalších 5 minut. Osolíme, opepříme a podáváme společně s quinoou. Do omáčky můžeme přidat hrášek, kukuřici nebo jinou zeleninu. Na závěr hojně posypeme parmazánem.



CIZRNOVÁ OMÁČKA S QUINOOU

SUROVINY

Tento recept je výborný kromě všech polysacharidů i s dýní, batátou, cuketou, lilkem.

Postup je totožný s těstovinovými šunkofleky, jen je nahradíte pohankou / kroupami / bulgurem / quinoou / kamutem / jáhlami apod.

- cibulka
- slanina nebo šunka, popřípadě mleté kvalitní maso
- předem namočená a uvařená pohanka / bulgur / kroupy / cokoli
- majoránka, jiné koření dle chuti
- sůl, pepř
- 3 vejce
- parmezán nebo jiný sýr
- smetana / mléko - lze vynechat

POSTUP

Vybranou surovinu namočíme na 24-48 hodin do vody den předem. Poté ji uvaříme klidně den předem a uskladňujeme v lednici. Doba varu bude výrazně kratší, než když surovinu vaříte rovnou nenamočenou. Až je čas oběda nebo vaření, na pánvi na ghee orestujeme cibulku a vybranou kvalitní uzeninu, popřípadě předem orestované mleté maso.

Můžeme přidat i luštěniny nebo zeleninu. Poté přidáme bylinky, sůl a koření, uvařenou obilovinu a promícháme. Dáme na vymazaný plech, hodně posypeme sýrem a zalejeme rozšlehanými vejíčky s trochou mléka nebo smetany, popřípadě bez. Dáme zapéct na 20-30 minut. Posypeme sýrem a ještě zapečeme.

Recept má nespočet kombinací a variant.

ŠUNKOFLEKY Z POHANKY