

# **Česko – slovenská vegetariánská kuchařka**



# **Česko – slovenská vegetariánska kuchárka**

# Předmluva

Vážení a milí přátelé,

kteří jste právě navštívili naše webové stránky týkající se vegetariánství. Před nějakou dobou se po celém světě z podnětu Nejvyšší Mistryně Ching Hai rozběhla kampaň na podporu a zachování života na naší planetě. Ve svém důsledku to vlastně není nic jiného než vegetariánský způsob stravování. Zalekli jste se právě? A proč? Pravdou je, že pokud člověk ve společnosti řekne, že je vegetarián, stále je ještě reakcí většiny přítomných otázka: „A co tedy vlastně jíš?“ Odpověď je naprosto jednoduchá – všechno s výjimkou jakéhokoli druhu masa (i rybího nebo drůbežního) a vajec. I tak je možné z některých pohledů vyčíst pochybnosti, nebo dokonce rozpaky.

Není důvod k obavám, že bychom po vegetariánské stravě byli slabí, malí a neduživí. Právě opak je pravdou. Neboť jak říká Mistryně Ching Hai – nemocnice zde byly postaveny pro ty, kdo jedí maso! Když se podíváme do přírody, všimli jste si, že velká, inteligentní a ušlechtilá zvířata, jako jsou například sloni, žirafy, koně, krávy atd., se živí výhradně rostlinnou stravou? Možná Vás napadne: „Ale to je něco jiného!“ Ne, není to něco jiného, jsou to živé bytosti stejně jako my.

Ale důvody, proč by se měli lidé stravovat vegetariánsky, vysvětluje Nejvyšší Mistryně Ching Hai v nejedné své přednášce, které jsou k dispozici široké veřejnosti na našich webových stránkách, a dokonce se v nich odvolává na výsledky vědeckých výzkumů, tudíž není potřeba se o nich zde obšírně rozepisovat. To by bylo nošení dříví do lesa. Je nutné však poznamenat, že vegetariánem se člověk nemůže obvykle stát přes noc. Je dobré začít pomalu, například si stanovit 2 libovolné dny v týdnu, kdy ze svého jídelníčku zcela vynecháme maso a masné výrobky, a postupně těch bezmasých dnů budeme přidávat.

V dnešní době je to zcela jednoduché. Všude se celoročně prodává rozmanitá čerstvá nebo mražená zelenina i ovoce. V nabídce velkých obchodních řetězců jsou už i sójové výrobky, jako např. tofu, sójové maso, bezmasé salámy a párky, sójová tatarka a mnoho dalších. Dokonce i výrobci sladkostí rozšiřují svoji nabídku o dobroty, které neobsahují žádná vejce. I tyto pamlsky jsou dnes běžně ke koupi. A když chce člověk udělat ještě něco navíc pro své zdraví, je možné kupovat i produkty ekologického zemědělství. Pravda, jsou trochu dražší, ale když nebudeme utrácet peníze za drahé (a nepotřebné) maso, proč bychom nemohli ušetřené peníze investovat do bioproduktů, že? Ale to není samozřejmě podmínkou, omezit spotřebu masa už samo o sobě je dost.

A abychom Vás podpořili ve Vašem rozhodnutí a usnadnili Váš start, vybrali jsme pro Vás nějaké recepty, které zde zveřejňujeme a které budeme postupně doplňovat. Recepty jsme připravovali s našimi slovenskými bratry a sestrami, proto jsou některé uvedené v slovenštině. Tak tedy mnoho zábavy při přípravě vegetariánských pokrmů a DOBROU CHUŤ!!!

Pro seznam receptů byli použité zdroje:

- osvědčené recepty žáků Nejvyšší Mistryně Ching Hai
- kniha o zdravé výživě Vychutnej život
- Vitaminová kuchařka
- zveřejněné recepty na internetu

Více o vegetariánství najdete na internetové stránce:

<http://www.spojenisbohem.cz/vegetarianstvi.php>

Kurzy vegetariánského vaření můžete sledovat také na SUPREME MASTER TELEVISION – první pozitivní satelitní kanál s celosvětovým vysíláním. On-line vysílání je dostupné na adrese <http://suprememastertelevision.com/>. Více informací a kontakty pro technickou podporu v České republice najdete na internetových stránkách <http://www.suprememastertv.cz/>.



# Úvod

Vážení a milí priatelia,

ktorí ste práve navštívili naše webové stránky týkajúce sa vegetariánstva. Pred nejakou dobou sa po celom svete z podnetu Najvyššej Majsterky Ching Hai rozbehla kampaň na podporu a zachovanie života na našej planéte. Vo svojom dôsledku to vlastne nie je nič iného ako vegetariánsky spôsob stravovania. Práve ste sa zľakli? A prečo? Pravdou je, že keď človek v spoločnosti povie, že je vegetariánom, ešte stále je reakciou väčšiny prítomných otázka: „A čo to teda vlastne ješ?“ Odpoveď je úplne jednoduchá – všetko s výnimkou akéhokoľvek druhu mäsa (i rybieho alebo hydiny) a tiež vajec. I tak je možné z niektorých pohľadov vyčítať pochybnosti alebo dokonca rozpaky.

Nie je dôvod k obavám, že by sme po vegetariánskej strave boli slabí, malí a nezuživí. Práve opak je pravdou. Pretože ako hovorí Majsterka Ching Hai – nemocnice tu boli postavené pre tých, ktorí jedia mäso! Keď sa pozrieme do prírody, všimli ste si, že veľké, inteligentné a ušľachtilé zvieratá, ako sú napr. slony, žirafy, kone, kravy atď. Sa živia výhradne rastlinnou stravou? Možno Vás napadne: „Ale to je niečo iného!“ Nie, nie je to niečo iného, sú to rovnako ako my živé bytosti.

Ale dôvody, prečo by sa mali ľudia stravovať vegetariánsky, vysvetľuje Najvyššia Majsterka Ching Hai v nejednej svojej prednáške, ktoré sú k dispozícii širokej verejnosti na webových stránkach a dokonca sa v nich odvoláva na výsledky vedeckých výskumov, teda nie je potrebné sa o nich tu obšírne rozpisovať. To by bolo nosenie dreva do lesa. Je nutné však poznamenať, že vegetariánom sa človek zväčša nemôže stať cez noc. Je dobré začať pomaly, napríklad si stanoviť 2 ľubovoľné dni v týždni, keď zo svojho jedálnička úplne vynecháme mäso a mäsové výrobky a postupne tých bezmäsových dní budeme pridávať.

V dnešnej dobe je to úplne jednoduché. Všade sa celoročne predáva rozmanitá čerstvá alebo mrazená zelenina i ovocie. V ponuke veľkých obchodných reťazcov sú už aj sójové výrobky, ako napr. tofu, sójové mäso, vegetariánske salámy a párky, sójová tatárska omáčka a veľa ďalších. Dokonca i výrobcovia sladkostí rozširujú svoju ponuku o dobroty, ktoré neobsahujú žiadne vajcia. I tieto dobroty sú dnes bežné k dostatiu. A keď chce človek urobiť ešte niečo navyše pre svoje zdravie, je možné kupovať i produkty ekologického poľnohospodárstva. Pravda, sú trochu drahšie, ale keď nebudeme utrácať peniaze za drahé (a nepotrebné) mäso, prečo by sme nemohli ušetrené peniažky investovať do bio produktov, však? Ale to nie je samozrejme podmienkou, obmedziť spotrebu mäsa už samo o sebe je dost.

A aby sme Vás podporili vo Vašom rozhodnutí a uľahčili Váš štart, vybrali sme pre Vás niektoré recepty, ktoré tu uverejňujeme a ktoré budeme postupne doplňovať. Recepty boli pripravované v spolupráci s našimi českými bratmi a sestrami, a preto sú niektoré z nich uvádzané v českom jazyku. Tak teda veľa zábavy pri príprave vegetariánskych pokrmov a DOBRÚ CHUŤ!!!!

Ako podklady pre vytvorenie zoznamu receptov boli použité tieto zdroje:

- osvedčené recepty žiakov Najvyššej Majsterky Ching Hai
- kniha o zdravej výžive „Vychutnej život“
- „Vitaminová kuchačka“
- zverejnené recepty na internete

Viac o vegetariánstve nájdete na internetovej stránke:

<http://www.spojenisbohem.cz/vegetarianstvi.php>

Kurzy vegetariánskeho varenia môžete sledovať tiež na SUPREME MASTER TELEVISION – prvom pozitívnom satelitnom kanále s celosvetovým vysielaním. On-line vysielanie je dostupné na adrese <http://suprememastertelevision.com/>. Viac informácií a kontakty pre technickú podporu v Českej a Slovenskej republike nájdete na stránke <http://www.suprememastertv.cz/>.



# Obsah

<b>Pomazánky / Nátierky</b> .....	<b>6</b>
<i>Pomazánka se sýrem Niva</i> .....	6
<i>Celerová pomazánka</i> .....	6
<i>Pomazánka z kukuřice</i> .....	6
<i>Cibulová pomazánka</i> .....	6
<i>Pomazánka Chalupník (z červené řepy)</i> .....	7
<i>Pomazánka Konopiště</i> .....	7
<i>„Rybí“ pomazánka</i> .....	7
<i>Mrkvová nátierka</i> .....	7
<i>„Humrová“ pomazánka</i> .....	7
<i>Vegetácká pomazánka</i> .....	8
<i>Avokádová pomazánka</i> .....	8
<i>Bulharská pomazánka</i> .....	8
<i>Francouzská pomazánka „French paté“</i> .....	9
<i>Blácké zlato</i> .....	9
<i>Tvarohová nátierka</i> .....	9
<i>Cesnaková nátierka</i> .....	10
<i>Cesnaková nátierka II.</i> .....	10
<i>Bryndzová nátierka</i> .....	10
<b>Saláty / Šaláty</b> .....	<b>11</b>
<i>Salát Camping</i> .....	11
<i>Cestovinový šalát</i> .....	11
<i>Salát Chalupník (z červené řepy)</i> .....	11
<i>Šošovicový šalát</i> .....	12
<i>Ovocný šalát I.</i> .....	12
<i>Ovocný šalát II.</i> .....	12
<i>Ovocný šalát III.</i> .....	12
<i>Šalát z ružičkového kelu</i> .....	13
<i>Salát Gyros se sójovou tatarkou</i> .....	13
<i>Salát Gyros s těstovinou</i> .....	13
<i>Hlávkový šalát s balkánským sýrem</i> .....	13
<i>Zeleninový šalát</i> .....	14
<i>Zelný šalát s mrkví</i> .....	14
<b>Polévky / Polievky</b> .....	<b>15</b>
<i>Květáková polévka á la bramboračka</i> .....	15
<i>Bramboračka se zelím</i> .....	15
<i>Dýňová polévka</i> .....	15
<i>Krémová rajská polévka</i> .....	15
<b>Hlavní pokrmy / Hlavné jedlá</b> .....	<b>17</b>
<i>Vuřtguláš</i> .....	17
<i>Rizoto s čubricou (bulharským kořením)</i> .....	17
<i>Tofu so zeleninou</i> .....	17
<i>Plněné vánoční řízky (4 osoby)</i> .....	18
<i>„Jehněčí“ se špenátem</i> .....	18
<i>Sójové maso na způsob číny</i> .....	18
<i>Segedínský guláš</i> .....	19
<i>Biela fazuľa s pretlakom</i> .....	19
<i>Rizoto s kurkumou</i> .....	20
<i>Kelový přívarok s cesnakom</i> .....	20
<i>Tofu v mléčné omáčce</i> .....	20
<i>Zapekaná cestovina</i> .....	21
<i>Hubové ragú</i> .....	21
<i>Rychlá koprovka</i> .....	21
<i>Rýžové závitky (25 ks)</i> .....	22
<i>Rýžové závitky HOA</i> .....	22
<i>Sekaná z tofu</i> .....	23
<i>Zapečené brambory</i> .....	23
<i>Gyros</i> .....	23
<i>Rajská omáčka s fazolemi</i> .....	24
<i>Rajská omáčka s tofu</i> .....	24
<i>Ragú</i> .....	24
<i>Rýže s tofu, rajčaty a bylinkami</i> .....	25
<i>Rizoto s mořskou řasou a zelím</i> .....	25
<i>Tofu s nudlemi</i> .....	26

Sójový guláš .....	26
Brambory s fazolkami .....	27
Zapékané brambory se sýrem .....	27
Sýrová omáčka .....	28
Houbová omáčka .....	28
Maso Robi na bambusových výhoncích .....	28
Brambory na loupáčku s cibulkou .....	28
Bulgur s míchanou zeleninou .....	29
Mleté řízky .....	29
Kapustové karbanátky .....	29
Karbanátky ze sójového masa a pohanky .....	30
Zapečené špagety .....	30
Houbová zeľňačka .....	30
Žampiónový hrniec s pohankou .....	31
„Prejt“ z fazolí adzuki a zelím se „slaninou“ .....	31
Zeleninová omáčka na špagety .....	31
<b>Koláče a dezerty .....</b>	<b>32</b>
Tvarohový koláč .....	32
Medové řezy .....	32
Griláž .....	32
Závin .....	33
Kysnuté buchty .....	33
Bublanina .....	33
Banány v pařížském krému .....	34
Dortík Budiček s fazolovým krémem .....	34
Sušenky Budiček s vločkovým krémem .....	34
Bábovka .....	35
Kakaový koláč s kefirem .....	35
Kefírový koláč litý .....	35
Vločky s ovocem .....	36
Sójové vločky s vařeným ovocem .....	36
Bábovka se sojanézou .....	36
Cuketový koláč .....	36
Zákusky za studena .....	37
Dortové oplatky .....	37
Jahelník .....	37
Makovo-jablko-banánová štrúdlá .....	37
Mřížkový koláč .....	38
Čerešňovo-tvarohový koláč s posýpkou .....	38
Ořechové řezy .....	39
Zmrzlina .....	39
Jablko s banánom .....	39
Jablko s makom .....	40
Jablko s orechmi .....	40
Jablko so škoricou .....	40
<b>Vánoční pečivo / Vianočné pečivo .....</b>	<b>41</b>
Karamelové cukroví nepečené .....	41
Vaniilkové rohlíčky .....	41
Makové pečivo .....	41
Sójový suk .....	41
Linecké slepované kolečka .....	42
Linecké košíčky .....	42
Mrkvové cukroví .....	42
Kokosové koláčky .....	42
Šlehačkové cukroví .....	43
Fazolové kuličky .....	43
<b>Náplně a krémy / Pinky a krémy .....</b>	<b>44</b>
Oříšková náplň .....	44
Kokosová náplň .....	44
Máslová náplň .....	44
Kakaová náplň .....	44
Vločková náplň .....	44
<b>Nápoje .....</b>	<b>45</b>
Mandľové mlieko .....	45
<b>Koření / Korenie .....</b>	<b>46</b>
Použití některých druhů koření .....	46

## Pomazánky / Nátierky

### Pomazánka se sýrem Niva

150 g sýra Niva + 50 g na ozdobu  
100 g čerstvého bílého zelí  
1 cibule  
1 sójová tatarka

Cibuli, zelí a Nivu umeleme na masovém strojku a vmícháme sójovou tatarku.

Natřeme na pečivo a zdobíme plátky nivy, rajčetem, ořechem atd.

### Celerová pomazánka

1/2 středního celeru  
1 cibule  
1 tavený sýr  
50 g sýra Eidam  
sójová tatarka  
sůl  
pepř  
citronová šťáva

Umeleme celer, cibuli, tavený sýr a Eidam na masovém strojku, pokapeme pár kapkami citronové šťávy a vmícháme sójovou tatarku, sůl a pepř.

Natřeme na pečivo a zdobíme dle libosti.

### Pomazánka z kukuřice

1 krabička nakládané sladké kukuřice  
1 sójová tatarka  
Česnek  
Sůl  
koření Tzatziki

Do scezené kukuřice vmícháme dle chuti ostatní ingredience.

Mažeme na chlebičky a zdobíme dle vlastní fantazie.

### Cibulová pomazánka

3 velké cibule  
2 jablka  
1 kostka ztuženého rostlinného tuku  
vegeta

Na rozpáleném tuku dozlatova usmažíme cibuli, na konci smažení krátce podusíme hrubě nastrouhaná jablka. Po částečném vychladnutí směs umeleme na masovém strojku nebo rozmixujeme, dochutíme vegetou a necháme úplně ztuhnout. Výborně chutná na topince nebo chlebu.

### **Pomazánka Chalupník (z červené řepy)**

1 sklenička naložené červené řepy  
1/2 celeru  
2 lžíce křenu (i naložený)  
sůl  
sójová tatarka s jogurtem (i zakysaná smetana)

Řepu trochu propereme, vidličkou rozmačkáme nebo umeleme, přidáme jemně nastrouhaný celer, křen, sůl a sójovou tatarku nebo zakysanou smetanu. Vše smícháme a necháme chvíli uležet, popřípadě trochu osladíme dle chuti.

### **Pomazánka Konopiště**

400 g mletého Robi masa  
1 cibule  
2 kyselé okurky  
cukr  
kečup  
mletá paprika (i pálivá)  
sójová omáčka  
sójová tatarka

Na masovém stroju umeleme Robi maso s cibulí a okurkou. Ochutíme a zamícháme se sójovou tatarkou.

### **„Rybí“ pomazánka**

1/2 másla  
1 tavený sýr (100 g)  
1 lžíce plnotučné hořčice  
1 cibule  
2 plátky "rybích" mořských řas

Všechny složky společně s jemně nakrájenou cibulí našleháme na šlehači v pomazánku a necháme 30 min. uležet.

### **Mrkvová nátierka**

1-2 ks mrkvy  
biely jogurt (kyslá smotana) - množstvo podľa konzistencie  
soľ  
pár kvapiek oleja  
1-2 strúčiky cesnaku

Mrkvu nastrúhame, osolíme, pokvapkáme olejom, pridáme pretlačený cesnak a premiešame. Pridáme jogurt alebo smotanu podľa potreby. Nátierka by mala byť hustejšia.

### **„Humrová“ pomazánka**

1/2 celeru  
1 mrkev  
1 cibule  
1 tavený sýr (100 g)

50 g sýra *Eidam*  
1 sójová *tatarka* nebo zakysaná smetana  
citrónová šťáva  
sůl  
mletý pepř

Vše jemně nastrouháme, cibuli nadrobno nakrájíme a zamícháme. Pokapeme citrónovou šťávou, opepříme a osolíme.

Alternativa: můžeme vynechat cibuli, tavený sýr i *eidam* – i přesto chutná výtečně!

### **Vegetářská pomazánka**

3 kusy párku vegetáku  
1 velká cibule  
2 střední kyselé nakládané okurky  
100 g sýra *Eidam*  
chilli nebo pálivá paprika  
sójová *tatarka*

Na zálivku:  
2 lžíce *worchestru*  
2 lžíce sójové omáčky  
2 lžíce kečupu  
1 lžíce octa  
1 lžíce plnotučné hořčice

Párky, okurky, cibuli a *Eidam* nakrájíme na malinkaté kousky, ochutíme kořením.

Zálivka – všechno krátce svaříme a vychladíme. Připravenou zálivku vmícháme společně se sójovou *tatarkou* do nakrájené směsi.

Podáváme na toastech (chlebičkách).

### **Avokádová pomazánka**

1 větší měkké avokádo  
šťáva z jedné limetky  
1 sýr *Lučina*  
špetka soli a pepře

Avokádo rozkrojíme, vyjmeme pecku, dužinu zbavenou slupky rozmačkáme vidličkou, přidáme další ingredience, zamícháme a mažeme na veku. Můžeme ozdobit dle fantazie.

### **Bulharská pomazánka**

300 g sójovej salámy  
malý paradajkový pretlak  
malá sojanéza  
kyslá uhorka  
cibuľa

Salámu nastrúhame na strúhadle. Pridáme nadrobno nastrúhanú uhorku, pretlak, sojanezu a nadrobno nakrájanú cibuľu. Všetko spolu dôkladne premiešame.



## **Francouzská pomazánka „French paté“**

20 dkg strouhanky z celozrnného pečiva  
1/3 šálku vody  
2 lžíce olivového oleje  
1 bobkový list  
1,5 lžičky tymiánu  
2 šálky najemno nakrájené cibulky  
1/4 lžičky majoránky  
1 lžička oregana  
1,5 lžičky bazalky  
1,5 lžíce kvasnic Tebi nebo normální kvasnice  
3/4 lžičky mořské soli  
1 lžička utřeného česneku  
1/4 šálku bezmléčného rostlinného margarínu

Nejprve namočíme strouhanku do vody, zamícháme, necháme změkknout. Na pánev dáme olej, bobkový list a tymián, mírně zahřejeme a přidáme cibulku. Když je cibulka hotová (měkká), odstraníme bobkový list a přidáme zbývající přísady (kromě margarínu). Dusíme na mírném plameni cca 15 minut. Mezitím roztavíme margarín (pozor, nesmí se přepálit!!!), který potom přidáme do směsi. Důkladně zamícháme, dáme do vhodné nádoby a necháme vychladit.

Chutná výborně na opečeném chlebu.

## **Blatácké zlato**

300 g Blatáckého zlata  
100 g taveného sýru  
sójová tatarka  
cibulka

Nastrouháme nahrubo Blatácké zlato, rozšleháme s taveným sýrem, sójovou tatarkou a drobně nakrájenou cibulkou.

Zdobíme zeleninou.

## **Tvarohová nátierka**

1 stredná cibuľa  
250 g tvarohu (môže byť i hrudkovitý)  
1 cm hrubý pásik z celého masla (príp. 2 PL rastlinného – nátierka sa bude dať dobre natierať i priamo z chladničky)  
soľ  
mleté čierne korenie  
mletá rasca  
môžeme pridať i niečo „na zafarbenie“ – napr. zelená časť z póru

Cibuľu rozmixujeme, pridáme tvaroh, maslo, koreniny podľa chuti a zmiešame.

Výborne chutí, ak na natretú nátierku dáte ešte postrúhanú mrkvu ☺.

## **Cesnaková nátierka**

1 balenie taveného syra  
1 cm hrubý pásik z celého masla (príp. 2 PL rastlinného – nátierka sa bude dať dobre natierať i priamo z chladničky)  
2 veľké strúčiky cesnaku

Syr a maslo dobre vymiešame, pridáme pretlačený cesnak a znova premiešame. Vhodné na jedno hubky aj na chlebíčky.

Výborne chutí s paradajkami a paprikami ☺.

## **Cesnaková nátierka II.**

150 g eidamu  
1 kyslá smotana  
3 strúčiky cesnaku  
soľ  
mleté čierne korenie

Syr nastrúhame najemno, pridáme pretlačený cesnak a ďalšie prísady.

Výborne sa hodí na jednohubky.

## **Bryndzová nátierka**

1 stredná cibuľa  
250 g bryndze  
1 cm hrubý pásik z celého masla (príp. 2 PL rastlinného – nátierka sa bude dať dobre natierať i priamo z chladničky)  
mleté čierne korenie  
mletá sladká paprika  
mletá rasca

Cibuľu rozmixujeme, pridáme bryndzu, maslo, koreniny podľa chuti a zmiešame.

## Saláty / Šaláty

### Salát Camping

4 kusy párku vegetáku  
 1 hrnek fazolí nebo čočky  
 2 velké cibule  
 4 čerstvé papriky (i kapie)  
 1 sojanéza  
 1 lžíce sladké papriky  
 feferonka dle chuti

Na zálivku:

1 lžíce cukru  
 1 lžíce kečupu  
 3 lžíce sojové omáčky  
 3 lžíce plnotučné hořčice

Předem namočené fazole uvaříme, na scezené horké fazole dáme tenká půlkolečka cibule a všechny tence nakrájené suroviny.

Zálivka – všechno svaříme a horké vlijeme do salátu.

Po zchladnutí salátu vmícháme sojanézu a necháme několik hodin proležet v chladnu.

### Cestovinový šalát

1/2 balenia cestovín (pene, mašličky...)  
 1 balíček mrazenej zeleniny (mrkva, hrášok, kukurica príp. iné)  
 Olej  
 Tvrdý syr pokrájaný na kocky

Dressing:

1 menšia cibuľa  
 1 kyslá smotana  
 1 biely jogurt  
 1/2 šalátovej uhorky  
 Soľ  
 Mleté čierne korenie

Cestoviny pripravíme podľa návodu, prepláchneme, dáme do misky, pokvapkáme olejom a premiešame. Na oleji podusíme mrazenú zeleninu (krátko – len prehriať). Keď je všetko vychladnuté, cestoviny premiešame so zeleninou a syrom a zalejeme dressingom.

Dressing - uhorku a cibuľu dáme do mixéra a rozmixujeme na kašu. Pridáme smotanu a jogurt, osolíme a okoreníme a krátko ešte premiešame.

### Salát Chalupník (z červené řepy)

1 sklenička naložené červené řepy  
 1/2 celeru  
 2 lžíce křenu (i naložený)  
 sůl  
 sójová tatarka s jogurtem (i zakysaná smetana)

Řepu trochu propereme, přidáme jemně nastrouhaný celer, křen, sůl a sójovou tatarku nebo zakysanou smetanu. Vše smícháme a necháme chvíli uležet, popřípadě trochu osladíme dle chuti.

### **Šošovicový šalát**

500 g *hnedej šošovice*  
5 *rajčiakov*  
5 *red'koviek*  
2 *mrkvy*  
2 *mladé cibulky*  
1 *červená cibuľa*  
2 *stonky petržlenovej vňate*  
2 *PL oleja*  
2 *PL jablčného octu*  
*soľ*  
*čierne korenie*

Šošovicu preberieme, umyjeme a necháme cez noc napučať v studenej vode. Nasledujúci deň ju v tej istej vode asi 1 hod. varíme, potom scedíme a necháme odkvapkať.

Rajčiaky umyjeme, rozpolíme, odstránime jadierka a dužinu pokrájame na kocky. Red'kovky nakrájame na dieliky, mrkvu nakrájame na malé kocky. Cibuľu očistíme a nakrájame nadrobno. Vňať nadrobno posekáme.

Šošovicu zmiešame s pripravenou zeleninou a pridáme vňať. Z oleja, octu, soli a korenia vymiešame zálievku, prelejeme ňou šalát a dobre premiešame. Podávame na tanieroch ozdobených šalátovými listami.

### **Ovocný šalát I.**

1 *banán*  
2 *jablká*  
2 *pomaranče*  
1/2 *grepu - červený*  
2 *kiwi*  
(*príp. iné ovocie podľa chuti*)  
*vlašské orechy*  
*citrónová šťava*

Ovocie očistíme, nakrájame na malé kúsky, pridáme posekané orechy, citrónovú šťavu a premiešame.

### **Ovocný šalát II.**

1 *banán*  
1 *jablko*  
5 *marhúl*  
1/2 *avokáda*

Všetko očistíme a nakrájame na malé kúsky. Premiešame a môžeme podávať.

### **Ovocný šalát III.**

1 *banán*  
2 *jablká*  
*vlašské orechy*

med  
škorica

Banán a jablká nakrájame na malé kúsky, pridáme posekané orechy, podľa chuti med a škoricu a premiešame.

### **Šalát z ružičkového kelu**

1 pohár ružičkového kelu (vyberáme čo najmenšie hlavičky)  
1/2 pohára očistených vlašských orechov  
1/2 pohára klíčkov mungo (prepláchneme ich)  
olej

Na panvicu dáme rozohriať olej, pridáme kel a opečieme ho na prudkom plameni. Keď je na polovicu pripravený, pridáme nenasekané orechy a celé klíčky a dopražíme.

### **Salát Gyros se sójovou tatarkou**

1 balení nudlí Robi masa  
směs mražené zeleniny  
cibule  
olej  
koření Gyros  
sójová tatarka

Maso zalijeme teplým olejem s Gyros kořením a necháme 30 min. proležet.

Na oleji osmažíme nakrájenou cibulku a krátce osmahneme naložené maso, přidáme zeleninu a podusíme.

Do vychladlé směsi vmícháme sójovou tatarku.

Podáváme s tmavým pečivem, na večky (chlebičky) jako vlašský salát.

### **Salát Gyros s těstovinou**

1 balení nudlí Robi masa  
směs mražené zeleniny  
cibule  
olej  
koření Gyros  
1 balení bezvaječných těstovin (kolínka, mušličky, vrtulky...)

Maso zalijeme teplým olejem s Gyros kořením a necháme 30 min. proležet.

Na oleji osmažíme nakrájenou cibulku a krátce osmahneme naložené maso, přidáme zeleninu a podusíme.

Těstoviny uvaříme dle návodu a vychladlé smícháme se směsí.

### **Hlávkový salát s balkánským sýrem**

1 hlávkový salát  
50 g balkánského sýra  
2 lžičce olivového oleje  
1/2 citrónu

Salát opereme a roztrháme (nakrájíme) na kousky, zalijeme olejem a citrónovou šťávou. Sýr nastroháme najemno a vmícháme do salátu.

### **Zeleninový šalát**

1 hlávkový (príp. ľadový) šalát  
1 šalátová uhorka  
1 paradajka  
1/2 grepu (len dužina)  
1/2 avokáda  
olivový olej  
bazalka

Všetko očistíme a nakrájame na malé kúsky, pokvapkáme trochou olivového oleja a pridáme natrhanú bazalku. Premiešame a podávame.

### **Zelný šalát s mrkví**

1/4 menšieho hlávkového zeli  
2 mrkve  
ovocný cukr  
citrónová šťáva  
balíček dýňových semínek

Syrové zeli nakrájíme alebo nakrouháme na hodne tenké nudličky, stejne tak i mrkev. Smícháme, pridáme ovocný cukr, šťavu z citrónu a nasekaná dýňová semínka. Necháme chvíli uležet.

## Polévky / Polievky

### Květáková polévka á la bramboračka

1 květák  
čerstvé nebo sušené houby  
kmín (lépe mletý)  
sojová omáčka houbová  
mrkev  
petržel  
celer  
česnek  
majoránka  
petrželová. nat'

Květák předem uvaříme a nakrájíme na větší kousky. Čerstvé houby se zeleninou povaříme v květákové vodě a ochutíme.

Nakonec přidáme květák, česnek, majoránku a ozdobíme zelenou petrželovou natí.

### Bramboračka se zelím

brambory  
bílé zelí  
houby (čerstvé, sušené, naložené)  
mleté ovesné vločky  
kmín  
majoránka  
česnek  
sojová omáčka

Dáme vařit oloupané, na kostky nakrájené brambory. Po 10 min. varu k nim přidáme nahrubo nakrájené zelí, houby, kmín a sój. omáčku. Po změknutí zahustíme vločkami a krátce povaříme. Polévku vypneme a přidáme lisovaný česnek a majoránku.

### Dýňová polévka

dužina z dýně (množství dle počtu osob)  
3 – 4 brambory  
Podravka  
Sůl  
pepř  
2 – 3 lžíce kvalitního oleje

Dužinu z dýně a oloupané brambory nakrájíme na kostičky, vložíme do hrnce s rozehrátým olejem, zalijeme vodou, okořeníme a vaříme doměkka.

### Krémová rajská polévka

2 šálky sójového mléka  
1/2 šálku najemno nakrájené cibule  
1/2 lžíce třeného česneku

1 lžička mořské soli  
špetka oregana  
1/4 lžičky bazalky  
1 lžíce medu  
1 lžíce kukuřičného škrobu (Maizena)  
3 šálky nakrájených rajčat  
1 šálek rajského protlaku

Všechno kromě rajčat a protlaku nejdříve mixujeme po dobu 2 minut. Nalijeme do hrnce. Umixujeme dohladka rajčata a přilijeme je také do hrnce. Za častého míchání vaříme asi 15 minut. Pak přidáme rajský protlak a za stálého míchání povaříme ještě dalších 5 minut.

Můžeme podávat s opečenou houskou.



## Hlavní pokrmy / Hlavné jedlá

### Vuřtguláš

500 g Robi masa nudliček  
2 velké cibule  
olej  
mletá paprika (i pálivá)  
kmín  
brambory  
zeleninový bujón

Nakrájenou cibuli spolu s Robi, mletou paprikou a kmínem osmažíme na oleji. Zaprášíme moukou, zalijeme vodou a přidáme oloupané nakrájené brambory.

Těsně před dovařením brambor rozdrolíme mezi prsty chléb na zahuštění, přidáme bujón v kostce a dovaříme.

Nakonec dochutíme.

### Rizoto s čubricou (bulharským kořením)

1 hrnek rýže natural  
100g balkánského sýra  
2-3 lžičky čubrice (bulharské koření)  
hrst mořských řas  
zelenina (vařená nebo mražená)  
paprika  
kukuřice  
zelí  
cuketa  
olej

Rýži s řasami uvaříme, zeleninu na oleji krátce osmažíme a podusíme s kořením, smícháme s rýží. Na hotové rizoto nasypeme jemně nastrouhaný balkánský sýr.

### Tofu so zeleninou

1 biele tofu  
soľ  
koreniny (napr. čierne korenie, tymian, kari, mletá rasca, čili)  
1 balíček mrazenej zeleniny (napr. hrášok, mrkva, kukurica)  
1 PL sójovej omáčky  
olej

Tofu nakrájame na pásiky, osolíme a nakoreníme podľa chuti. Na panvicu dáme zohriať olej a dáme naň opražiť tofu do zlatista. Priebežne ho miešame, aby sa opieklo rovnomerne z každej strany. Keď je tofu opražené, odložíme ho z panvice a dáme na panvicu zeleninu. Polejeme ju sójovou omáčkou a pražíme, kým nie je hotová. Keď je zelenina pripravená, pridáme k nej tofu a krátko prehrejeme spoločne.

Do jedla môžeme pridať i napr. mungo klíčky (prepláchneme ich a pridáme, keď je zelenina napoly pripravená).

## **Plněné vánoční řízky (4 osoby)**

9 plátků *Robi masa*  
50 g *uzeného sýru Eidam*  
50 g *vlašských ořechů*  
5 lžíc *oleje*  
*Gyros koření*  
*jogurt nebo kefir*  
*hladká mouka*  
*strouhanka nebo mleté kukuřiční lupínky*

Nakrájíme nadrobno jeden plátek masa, zamícháme s olejem a kořením, nastrouhanými ořechy a sýrem.

Spojíme vždy dva plátky masa sešitím či jehlicemi na třech stranách, vytvořenou kapsu naplníme směsí a spojíme čtvrtou stranu.

Řízek obalíme v mouce, v trochu vodou rozředěném jogurtu a nakonec ve strouhance (kukuřičních lupínkách).

Smažíme prudce na oleji.

Další alternativy náplně do kapsy:

dušené žampiony s Eidamem či Nivou  
Eidam (Niva) s dušenou zeleninou  
Eidam, koření gyros a oříšky  
zelí s uzeným Eidamem a sójovým masem

## **„Jehněčí“ se špenátem**

100 g *sójevého masa (kostky)*  
3 lžice *oleje*  
500 g *těstovin (potrubí, vřetena)*  
1 ks *mraženého špenátu*  
*sójová omáčka*  
2 *hlavičky česneku*  
1 lžice *solamylu*  
*sůl*

Sójové kostky přelijeme vroucí vodou, necháme cca 20 min. nabobtnat, pak kostky vyždímáme a nakrájíme na tenké plátky. Plátky v misce zalijeme sój. omáčkou a smícháme s lisovaným česnekem (1 hlavička) a 1 lžící oleje. Směs necháme 2 hod. (přes noc) uležet.

Špenát krátce povaříme bez pokličky (vyvaří se voda), vypneme a přidáme zbylý lisovaný česnek a sůl.

Proleželé sójové maso dusíme doměkka se dvěma lžícemi oleje, zahustíme solamylem rozmíchaným ve studené vodě a krátce povaříme. Nakonec smícháme se špenátem.

Těstoviny připravíme dle návodu a slijeme. Na talíř nandáme těstoviny a doprostřed masovo-špenátovou směs.

## **Sójové maso na způsob číny**

1 *balíček sójové maso - rezance*  
1 *ČL vegeta (přírodní)*

Marináda:

Voda

Olej

Sójová omáčka

Čierne mleté korenie

Tymian

Kmín (drvený)

Kari korenie

Mrazená zelenina - mexická

Rezance sójového mäsa povaríme 10 min. vo vode spolu s vegetou. Zlejeme a vytlačíme prebytočnú vodu.

Marinádu pripravíme zmiešaním všetkých ingrediencií. Mäso marinujeme v pripravenej marináde min. 15 min. Pridáme Solamil, premiešame a dáme na panvicu. Prudko opražíme a keď je mäso opražené, pridáme mexickú zmes zeleniny (mrazenú) a podusíme, kým zelenina nie je hotová.

## **Segedínský guláš**

1 hlávka čerstvého bieleho zelí

1 balení kysaného zelí

100 g sójových kostek

sójová omáčka

česnek (10 stroužků)

2 cibule

kmín

mletá paprika (i pálivá)

sůl

ocet

hladká mouka

2 plátky staršího chleba bez kůrky

2 dcl oleje

Sójové kostky zalijeme vroucí vodou a necháme 20 min nabobtnat, nabobtnalé kostky vymačkáme a naložíme na 30 min do sójové omáčky, kmínu, lisovaného česneku a oleje.

Syrové zelí s cibulí nakrájime, cibuli osmahneme a smícháme se zelím (kysaným i syrovým).

Naložené sójové kostky vaříme společně se zelím doměkka, přidáme ostatní koření, ochutíme, zahustíme rozdroleným chlebem a moukou a krátce povaříme.

## **Biela fazuľa s pretlakom**

1/2 kg bielej fazule

1 ČL soli

Mleté čierne korenie

2 ks bobkový list

2 stredné pretlaky

Olej

Hladká múka

Fazuľu vopred namočíme (najlepšie cez noc) a potom ju dáme variť v tej istej vode spolu so soľou, korením, bobkovými listami a pretlakom. Keď je fazuľa mäkká, pridáme zäsmažku pripravenú z oleja a hladkej múky.

## **Rizoto s kurkumou**

3 hřebíčky  
1 hrnek rýže natural  
1/2 středního celeru  
mořská sůl  
2 lžíce oleje  
1 lžička kurkumy  
1/2 hrnku bílých fazolí  
1 zelená, žlutá a červená paprika

Fazole namočíme a uvaříme. Do uvařené rýže, ještě horké, jemně nastrouháme čerstvý celer. Na oleji rychle a krátce orestujeme kurkumu (lépe pouští barvu). Syrové papriky nakrájíme na kousky a vše vmícháme do rýže.

Pokud se zdá jídlo po celeru nahořklé, přidáme lžičku medu.

Dá se jíst i studené jako salát.

## **Kelový prívarok s cesnakom**

600 g kelu  
soľ  
olej  
40 g hladkej múky  
1 cibuľa  
4 strúčiky cesnaku  
drvená rasca  
mleté čierne korenie  
majorán

Umytý kel pokrájame na rezance, vložíme do vriacej osolenej vody a uvaríme. Z masti, hladkej múky, postrúhanej cibule, rozotretého cesnaku a drvenej rasce pripravíme bledú zápražku, ktorú zalejeme vychladnutou vodou z uvareného kelu. Takto pripravenú zápražku zmiešame s uvareným kelom a ešte krátko povaríme. Nakoniec dochutíme mletým čiernym korením a majoránom.

## **Tofu v mléčné omáčke**

2 kostky čerstvého tofu  
1 brokolice  
250 g čerstvých žampionů (i nakládaných)  
1 l mléka (může být sójové)  
solamyl (mouka)  
vegeta (sůl)  
olej

Tofu nakrájíme na plátky asi 2 cm silné a na rozpáleném oleji z obou stran dozlatova osmažíme. Tofu vyndáme z oleje, dáme stranou a posypeme oboustranně vegetou. Do zbylého oleje dáme nahrubo nakrájené žampiony a brokolici, zalijeme trochou vody a dusíme do poloměkka. Směs zalijeme mlékem s rozmíchaným solamylem a povaríme v hustší omáčku. Nakonec přidáme tofu a dochutíme.

Přílohy: rýže, bezvaječné těstoviny, houskový knedlík (bez vajec)

## **Zapekaná cestovina**

400 g cestoviny (špagety, makaróny...)  
200 g mozzarella syr  
40 g tvrdého syra  
80 g masla  
3 lyžice hladkej múky  
300 ml mlieka  
olej  
1 malá cibuľa  
4 paradajky  
soľ  
čierne korenie

Cestovinu uvaríme a rozdelíme na polovicu. Cibuľu pokrájame a opražíme na oleji.

Z masla a múky urobíme svetlú zápražku. Zalejeme ju mliekom, rozmiešame a povaríme. Pridáme nastrúhaný syr (nie všetok), opraženú cibuľu, soľ a korenie. Miešame, kým sa syr nerozpustí.

Polovicu cestoviny dáme na vymastený pekáč, poukladáme kolieska z väčšej polovice paradajok a zalejeme 1/2 zmesi. Zakryjeme druhou polovicou cestovín a polejeme zvyškom zmesi.

Zapekáme asi 35 min.

Krátko pred dopečením poukladáme na povrch zvyšok nakrájaných paradajok a zvyšok syra. Necháme zapieť.

## **Hubové ragú**

500 g čerstvých húb  
200 g cibule  
200 g paradajok  
2 PL masla  
250 ml smotany na šľahanie  
2 ČL plnotučnej horčice  
soľ  
čierne korenie

Huby očistíme a pokrájame. Na masle opražíme cibuľu, pridáme huby a dusíme 5 min. Pridáme olúpané a pokrájané paradajky a podusíme. Osolíme a okoreníme. Výpek zlejeme a vmiešame doň smotanu a horčicu. Omáčku za stáleho miešania prevaríme a nakoniec pridáme podusené huby.

## **Rychlá koprovka**

1 l mléka (může být i sójové)  
1/2 balíčku nudlí Robi masa  
solamyl  
sůl  
cukr (můžeme nahradit kukuřičným nebo pšeničným sirupem)  
citronová šťáva  
olej  
koření Tzatziki  
kopr (i sušený)  
1 balení chlupečkových knedlíků (bez vajec)

Na oleji krátce osmažíme maso, zalijeme mlékem se solamylem a koprem, povaříme v hustší omáčku. Okyselíme citrónovou šťávou a dochutíme.

Chlupaté knedlíky uvaříme dle návodu a podáváme s omáčkou a Robi.

### **Rýžové závitky (25 ks)**

*rýžový kulatý papír*  
*500 g nudlí Robi masa*  
*¼ syrové kapusty*  
*červené vietnamské koření*  
*petržel*  
*pažitka*  
*libeček*  
*vegeta*  
*česnek*  
*1 hrnek rýže natural*  
*olej*

Maso zasypeme kořením a rukou v misce promneme, kapustu nakrájíme najemno. Rýži uvaříme, v misce vše smícháme s lisovaným česnekem ve směs.

Rýžový papír po jednom vždy rychle namočíme v misce s vodou, změkklý dáme na vál, plníme ho směsí (2 lžíce) a rolujeme do válečku (směs dáme 2 cm od kraje papíru, svineme 1x, přehneme okraje do středu a dorolujeme ve váleček).

Do většího množství rozpáleného oleje vkládáme válečky zahnutým okrajem dolů, od sebe, aby se neslepily. Nejdříve smažíme prudce, pak pozvolna dozlatova.

Podáváme teplé i studené se zeleninovým salátem nebo bramborami.

### **Rýžové závitky HOA**

*rýžový kulatý papír*  
*čerstvé tofu*  
*mrkev*  
*kedlubna*  
*černé houby (2 druhy)*  
*sójové maso drť*  
*rýžové nudle tenké*  
*vegeta*  
*česnek*  
*olej*

Zalijeme sójové maso vroucí vodou, necháme nabobtnat a slijeme. Rýžové nudle připravíme dle návodu a zeleninu nastroháme nahrubo. Tofu nakrájíme na malé kousky. Naložíme houby do studené vody, necháme změkknout, vyždímáme a nadrobno nakrájíme. Vše smícháme ve směs a ochutíme vegetou a česnekem.

Rýžový papír po jednom vždy rychle namočíme v misce s vodou, změkklý dáme na vál, plníme ho směsí (2 lžíce) a rolujeme do válečku (směs dáme 2 cm od kraje papíru, svineme 1x, přehneme okraje do středu a dorolujeme ve váleček).

Do většího množství rozpáleného oleje vkládáme válečky zahrnutým okrajem dolů, od sebe, aby se neslepily. Nejdříve smažíme prudce, pak pozvolna dozlatova.

Podáváme teplé i studené se zeleninovým salátem nebo bramborami.

## **Sekaná z tofu**

250 g tofu  
250 – 300 g celozrnného chleba (vita)  
1 šálek sójového mléka  
2 cibule  
2 stroužky česneku  
1 středně velká karotka  
1 pórek  
1 zelený paprikový lusk  
svazeček petrželky  
špetka kari  
pepř  
sůl  
strouhanka  
2 lžíce solamylu

Chléb namočíme do mléka, trochu vymačkáme a přidáme k jemně nakrájené zelenině a tofu. Okořeníme, smícháme se strouhankou, solamylem a zformujeme do bochánku. Pečeme na oleji do hněda 20 – 30 minut.

Podáváme s bramborovým salátem nebo bramborami.

## **Zapečené brambory**

100 g mletého Robi masa (sojové drti)  
brambory  
150 g sýra Eidam  
cibule  
směs čerstvé (mražené) zeleniny  
oregáno  
vegeta  
červené vietnamské koření  
olej

Brambory uvaříme ve slupce, oloupeme a nakrájíme na plátky.

Sójové maso necháme nabobtnat v horké vodě, vyždímáme, posypeme červeným kořením a vegetou. Na oleji osmažíme nakrájenou cibuli a společně s nakrájenou zeleninou a masem podusíme doměkka.

Pekáč vymažeme olejem a pokládáme střídavě brambory s masem a zeleninou. Každou vrstvu směsi sypeme oregánem a nahrubo nastrouhaným Eidamem (2/3 množství). Vrstvu brambor sypeme vegetou.

Pečeme v troubě na vyšším stupni, až do vytvoření kůrčičky, kterou ještě před koncem posypeme jemně nastrouhaným zbytkem Eidamu.

## **Gyros**

1 balení nudlí Robi masa  
směs mražené zeleniny  
cibule  
olej  
koření Gyros

Maso zalijeme teplým olejem s kořením Gyros a necháme 30 min. proležet.

Na oleji osmažíme nakrájenou cibulku a krátce osmahneme naložené maso, přidáme zeleninu a podusíme.

Jako přílohu podáváme brambory nebo tmavé pečivo.

### **Rajská omáčka s fazolemi**

1 hrnek bílých fazolí  
100 g sójových kostek  
1 kečup velký  
sójová omáčka  
mouka  
cukr (kukuřičný nebo pšeničný sirup)  
bobkový list  
nové koření  
pepř celý

Fazole namočíme na několik hodin nebo přes noc.  
Sójové kostky přelijeme horkou vodou a sójovou omáčkou a necháme nabobtnat.

V hrnci vaříme fazole se sójou, kečupem, kořením, solí a cukrem doměkka. Nakonec omáčku zahustíme moukou, chvíli povaříme a dochutíme.

Jako přílohu podáváme těstoviny nebo houskový knedlík

### **Rajská omáčka s tofu**

6 větších rajčat  
1-2 balíčky tofu  
sůl  
pepř  
Podravka  
2 lžíce olivového oleje  
3 lžíce kečupu  
8-10 lístků čerstvé bazalky (není-li, lze použít i sušenou)

Spařená rajčata sloupneme, nakrájíme na trochu větší kousky a vložíme do hrnce na rozeřtý olej. Přidáme koření (bez bazalky) a necháme krátce povařit. Tofu nastroháme nahrubo, nasypeme na rajčata, přidáme kečup, zamícháme a ještě jednou necháme pouze přejít varem. Nakonec posypeme nadrobno nasekanou bazalkou.

Podáváme s bezvaječnými špagetami, ale chutná výborně i s rýží.

### **Ragú**

1 balení sójových nudliček (pekingské)  
cibule  
olej  
směs mražené zeleniny  
sójová omáčka  
solamyl  
cukr (pšeničný nebo kukuřičný sirup)  
jalovec  
bobkový list  
nové koření  
pepř celý



*Na zálivku potřebujeme:*

2 dcl studené vody  
4 lžíce sójové omáčky  
1 lžíce oleje  
1 lžička solamylu  
1 lžička cukru

Cibulku zpěníme na oleji, přidáme nabobtnalé pekingské nudličky a koření, chvíli orestujeme, přidáme směs zeleniny se sójovou omáčkou a podusíme doměkka. Nakonec zalijeme zálivkou a krátce povaříme.

Podáváme s rýží.

### **Rýže s tofu, rajčaty a bylinkami**

*Na 4 porce potřebujeme:*

10 g sušených smržů (nebo jiných hub)  
500 g dlouhozrnné rýže  
sůl  
500 g rajčat  
1 cibule  
1 svazek čerstvé majoránky (nebo i sušená)  
250 g tofu  
4 lžíce olivového oleje  
1/8 litru zeleninového vývaru  
šťáva z půlky citrónu  
1/2 svazku petrželové natě

Houby máčíme v 1/8 litru vody v zakryté nádobě 3 hodiny. Poté je vyjmeme, propláchneme v sítu a houbovou vodu přelijeme přes papírový filtr a zatím odložíme.

Rýži vaříme doměkka obvyklým způsobem. Z rajčat stáhneme slupku a rozkrájíme je na kostky. Tofu nakrájíme na tenčí proužky.

Na pánvi rozpálíme 1 lžici oleje, cibuli necháme zesklivatět. Přidáme houby, rajčata, majoránku a vodu z hub a přivedeme k varu, vaříme cca 2 minuty za občasného míchání. Poté přikryjeme pokličkou a udržujeme teplé.

Ve druhé pánvi rozpálíme zbylý olej a orestujeme na něm tofu, které takto osmažené vložíme do směsi s houbami.

Na pánev nalijeme zeleninový vývar a citrónovou šťávu, a tím rozředíme olejový základ.

Uvařenou rýži a směs vložíme do mísy, přelijeme vývarem s citrónovou šťávou, promícháme, osolíme, posypeme nakrájenou petrželkou a ihned podáváme.

### **Rizoto s mořskou řasou a zelím**

1 hrnek rýže natural  
hrst mořské řasy  
250 g směsi mražené zeleniny  
5 stroužků česneku  
1/2 hlávky zelí  
2 cibule  
ocet  
sůl  
cukr

*kmín  
olej  
vegeta*

Nakrájenou cibuli osmažíme na oleji, přidáme nakrájené zelí, ochutíme a dusíme doměkka.

Zvlášť uvaříme najednou - rýži, řasy, vegetu, celý česnek, zeleninu - zalijeme vodou a uvaříme doměkka.

Nakonec vše smícháme a podáváme.

## **Tofu s nudlemi**

*Na 4 porce potřebujeme:  
360 g marinovaného tofu  
200 g hlívy ústříčné  
1 pórek  
1 lžička worcestrové omáčky  
2-3 lžičce sójové omáčky  
1 lžičce zázvorové chilli omáčky  
1/2 červené kapie  
400 g pohankových nebo rýžových nudlí*

Tofu nakrájíme na kostky, pórek na šikmá tenká kolečka, hlívu na nudličky. Na lžici oleje zesklivatíme pórek a vyjeme. Do výpeku dáme další 2 lžičce oleje a tofu na něm opečeme. Přidáme hlívu a restujeme asi 3 – 4 minuty. Zakapeme worcestrovou a sójovou omáčkou, okořeníme a krátce podusíme. Do směsi vmícháme opečený pórek, chilli omáčku a prohřejeme.

Ve vroucí vodě uvaříme nudle dle návodu. Po scezení je vmícháme do tofu, rozdělíme do misek a posypeme kapií.

## **Sójový guláš**

*Na 4 porce potřebujeme:  
120 g sójových kostek  
2 cibule  
3 lžičce slunečnicového oleje  
mletá sladká paprika  
mletý pepř  
sůl  
majoránka  
tymián  
8 oloupaných rajčat  
60 g rajčatového protlaku  
300 ml zeleninového vývaru z kostky  
1/2 červené papriky  
1/2 zelené papriky  
hrst ovesných vloček*

Kostky vaříme 15 minut v mírně osolené vodě, potom je scedíme, vymačkáme přebytečnou vodu a necháme vychladnout. Na oleji orestujeme dosklovata nakrájenou cibuli, přidáme sójové kostky a společně krátce opečeme. Zaprášíme paprikou, pepřem, osolíme a promícháme. Nyní přidáme sušené bylinky, nakrájená oloupaná rajčata a protlak. Opět vše promícháme, a když se guláš začne vařit, přilijeme horký vývar. Dusíme pod poklicí cca 20 minut. Do guláše vmícháme na nudličky nakrájené papriky a posypeme ovesnými vločkami, které pokrm zahustí. Promícháme a mírně vaříme ještě cca 15 minut.

## **Brambory s fazolkami**

Na 4 porce potřebujeme:

500 g malých lojovitých brambor  
500 g mražených zelených fazolek  
400 g artyčokových srdíček (konzerva) nebo čerstvý fenikl  
1 červená a žlutá paprika  
Sůl  
3 lžíce másla  
2 lžíce oleje  
2 stroužky česneku  
3 snítky saturejky  
pepř  
1 lžička mleté pálivé papriky  
125 ml zeleninového vývaru z kostky

Oloupané brambory vaříme asi 10 min. v osolené vodě. I fazolky vaříme 10 min. v osolené vodě. Obojí scedíme. Artyčoky vyjmeme z konzervy, necháme okapat a nakrájíme na čtvrtky. Očištěné papriky nakrájíme na kostičky.

V pánvi rozeřjeme máslo a olej, přidáme a opečeme nejdříve brambory, pak papriky. Česnek prolisujeme na brambory s paprikou. Saturejku nasekáme a přidáme do pánve spolu s fazolkami a artyčoky nebo fenyklem. Osolíme, opeříme a trochu posypeme mletou paprikou. Přilijeme zeleninový vývar a podusíme na středním ohni přibližně 10 min. přikryté poklicí.

## **Zapékané brambory se sýrem**

Na 4 porce potřebujeme:

8 velkých brambor  
1 lžička kmínu  
sůl  
1 cibule  
2 stroužky česneku  
1 lžíce másla  
2 velká rajčata  
50 g nasekané směsi bylinek  
150 g strouhaného sýra Gouda  
pepř  
špetka strouhaného muškátového oříšku  
3 lžíce sójového mléka  
250 g třešňových rajčat  
1 lžíce tymiánových a 1 lžíce rozmarýnových lístků (může být i sušené)  
1 lžíce oleje

Neloupané brambory vaříme v osolené vodě asi 20 min. Slijeme, necháme sejít páru, pak je rozpůlíme a vydlabeme. Půlky poskládáme na plech a dužinu rozmačkáme. Cibuli a česnek nasekáme a dáme na máslo zesklavatět. Troubu vyhřejeme na 200 stupňů.

Rajčata spaříme, sloupneme a nakrájíme na kostičky, přidáme je s bylinkami k cibuli a chvíli podusíme. Necháme vychladnout a zamícháme do bramborové dužiny. Přidáme sýr, sójové mléko, osolíme, opeříme a ochutíme muškátem. Hmotou naplníme cukrářský sáček a půlky brambor plníme směsí. Pečeme asi 20 min.

Po 10 minutách pečení přidáme předem na pánvi krátce orestovaná třešňová rajčata.

Zapékané brambory podáváme s čerstvým zeleninovým salátem.

## **Sýrová omáčka**

3 tavené sýry se žampióny  
3 dcl mléka (může být i sójové)  
oregano

Do kastrůlku dáme vařit mléko se sýrem, který vidličkou rozmačkáme a mícháme do roztavení a zhoustnutí. Omáčku vypneme a okořeníme oreganem.

Podáváme s bramborovou kaší.

## **Houbová omáčka**

4 kusy párku vegetáku  
2 lžíce sušených hub (nebo 100 g žampiónů)  
olej  
mleté ovesné vločky  
1 l mléka (i sójové)  
sůl

Párky nakrájíme na kolečka, prudce osmažíme na oleji a vyndáme z oleje. Na oleji osmažíme houby, zalijeme mlékem, osolíme a dusíme. Nakonec zahustíme mletými vločkami a povaříme do zhoustnutí. Do hotové omáčky přidáme osmažené vegetáky.

Jako přílohu dáme bezvaječné těstoviny, rýže nebo bramborová kaše.

## **Maso Robi na bambusových výhoncích**

3 plátky Robi masa  
1 plechovka naložených bambusových výhonků  
2 lžíce solamylu  
vegeta  
1 lžíce oleje  
1 hlavička česneku  
trochu sladké světlé marmelády nebo med  
syrová paprika zelená, červená, žlutá

Maso nakrájíme na menší obdélníčky, naložíme do marinády z lisovaného česneku, oleje a solamylu rozmíchaného s vodou. Směs necháme chvíli proležet.

Nakrájíme papriky na malé kostičky a scedíme bambusové výhonky. V hrnci krátce povaříme maso s marinádou, výhonky a paprikou. Nakonec omáčku přisladíme dle chuti marmeládou.

Jako přílohu podáváme brambory nebo bramborovou kaši.

## **Brambory na loupačku s cibulkou**

brambory  
větší množství cibule  
sojová tatarka  
olej  
sůl

Brambory uvaříme ve slupce a oloupeme. Na oleji osmažíme dozlatova cibulku. Na talíři nakrájíme brambory na kolečka, posypeme cibulkou a dle chuti dáme sójovou tatarku.

## **Bulgur s míchanou zeleninou**

300 g bulguru  
600 ml zeleninového vývaru  
1/8 litru sójového nápoje  
sůl  
pepř  
kajenský pepř  
sterilovaná kukuřice a hrášek  
2 kapie  
2 mrkve  
kousek brokolice  
1 svazek pažitky  
3 lžíce kvalitního oleje (nejlépe olivový)

Bulgur vaříme spolu se zeleninovým vývarem asi 20 minut.

Kapie a mrkve očistíme, nakrájíme na kousky a dáme krátce podusit na rozehřátý olej, poté přidáme kukuřici, hrášek, kousky brokolice a sójový nápoj a necháme krátce povařit. Nakonec dochutíme solí, pepřem a kajenským pepřem.

Zeleninu a bulgur upravíme na nahřáté talíře a posypeme jemně nakrájenou pažitkou.

Zeleninovou směs můžeme obměňovat dle nápadů.

## **Mleté řízky**

Na 8 porcí potřebujeme:  
500 g mletého Robi masa  
1 velká cibule  
2 housky  
100 g sýra Eidam  
5 lžic ovesných vloček  
mléko (i sójové)  
pepř  
sůl  
strouhanka (mleté kukuřičné lupínky)  
olej

Housky rozlámeme na kousky a s vločkami necháme rozmáčet v mléce. Mleté Robi rozdrobíme rukama, přidáme hrubě nastrouhaný Eidam, rozmáčené housky s vločkami a dochutíme. Vytvoříme hustší těsto, tvarujeme řízky, které obalujeme ve strouhance a na oleji prudce smažíme.

Jako přílohu podáváme brambory nebo bramborovou kaši, nebo podáváme studené řízky na chlebu s hořčicí

## **Kapustové karbanátky**

Na 12 porcí potřebujeme:  
500 g mletého Robi masa  
1 velká cibule  
1/2 střední kapusty  
2 housky  
5 lžic ovesných vloček  
mléko (i sójové)  
vegeta  
strouhanka (mleté kukuřičné lupínky)

Housky rozlámeme na kousky a s vločkami necháme rozmáčet v mléce. Kapustu podusíme a umeleme, nebo komu nevadí její typická chuť, stačí pouze syrovou najemno nakrájet. Mleté maso rozdrobíme rukama, přidáme ostatní přísady a ochutíme. Tvoříme karbanátky, které na oleji smažíme. Před smažením možno též obalit ve strouhance.

### **Karbanátky ze sójového masa a pohanky**

Na cca. 12 porcí potřebujeme:

1/2 balíčku sójového granulátu

1/4 balíčku pohanky lámanky

sůl

pepř

majoránka

česnek

2 lžičky sójové omáčky

3-4 lžíce špaldové mouky

trochu nastrouhané mrkve

3 lžíce sterilovaného hrášku

1 balíček kukuřičné strouhanky na obalování

kvalitní olej na smažení

Sójový granulát přelijeme vařící vodou a necháme bobtnat. Pohankovou lámanku třikrát spaříme vařící vodou (tak se zbaví své výrazné chuti) a krátce uvaříme. Poté přidáme slitý a trochu vymačkaný granulát, ochutíme kořením, vmícháme zeleninu a mouku (můžeme rovněž ještě přidat strouhaný sýr). Z takto vzniklé hmoty tvoříme placičky, které obalíme v kukuřičné strouhance a dobře osmažíme na oleji.

### **Zapečené špagety**

1 balení bezvaječných špaget

200 g sýra Eidam

mražená kukuřice

1 sklenička naloženého celeru

paprika červená a zelená

česnek

slunečnicové semínko

olej

Uvaříme špagety dle návodu a slijeme. Kukuřici, celer a nakrájenou papriku krátce podusíme. Nastrouháme nahrubo Eidam, smícháme se špagetami, zeleninou, kořením, česnekem a solí a ve vymaštěném pekáči zapečeme 20 min.

### **Houbová zelňačka**

1 hlávka bílého zelí

4 kusy párku vegetáku

2 lžíce mletých sušených hub nebo 100 g jemně nakrájených žampionů

1 l mléka (i sójového)

mleté ovesné vločky

ocet

sůl

cukr

kmín

sójová omáčka

Zelí nastroháme (nakrájíme), dáme dusit s octem, cukrem, solí a kmínem doměkka.

Nakrájíme párky na kolečka, osmažíme prudce na oleji a vyjmeme z oleje. Na zbytku oleje osmažíme nebo podusíme houby, zalijeme mlékem, sójovou omáčkou a povaříme. Nakonec zahustíme omáčku vločkami a dovaříme.

Do měkkého zelí nalijeme omáčku s párkem a promícháme.

### **Žampiónový hrnec s pohankou**

1/2 balíčku neloupané pohanky  
200 g žampiónů (naložených hub)  
2 šlehačky (může být i smetana Rama na vaření)  
2 kostky houbového bujónu (od Maggi)  
¼ lžičky mletého pepře  
citrónová šťáva

Podusíme houby s pepřem, dovaříme společně se sklenicí vody, pohankou, bujónem a citrónovou šťávou. Nakonec zalijeme šlehačkou a teplé podáváme.

### **„Prejt“ z fazolí adzuki a zelím se „slaninou“**

1/2 balíčku fazolí adzuki  
kysané bílé zelí  
balíček uzeného Tempehu  
5 lžic kvalitního oleje

Fazole připravíme přesně dle návodu na prejt na zadní straně balení. Kysané zelí pomalu ohřejeme (pozor, nevařit!!!, jinak se ztratí vitaminy). Tempeh nakrájíme na tenké plátky a ty ještě na kousky, vložíme na ohřátý olej a necháme orestovat. Poté dáme na zelí – chutná skutečně jako slanina.

Podáváme s jahelnými knedlíky.

### **Zeleninová omáčka na špagety**

2 větší mrkve  
6 větších rajčat  
4 papriky (červené, zelené)  
malá cuketa  
3 – 4 listy kadeřávku  
menší kedlubna  
sůl  
pepř  
mletá paprika  
koření pěti vůní  
4 lžice olivového oleje  
sýr nebo uzené tofu na strouhání  
svazek pažitky na ozdobení  
bezvaječné špagety nebo jiné bezvaječné těstoviny

Veškerou očištěnou a nakrájenou zeleninu dáme do hrnce na rozehřátý olej, osolíme, opepříme a dusíme doměkka. Poté přidáme koření pěti vůní, zamícháme a ihned podáváme.

Na talířích můžeme posypat strouhaným sýrem nebo strouhaným uzeným tofu a ozdobit nakrájenou pažitkou.

Omáčku lze takto připravit z jakékoli dostupné zeleniny v různých kombinacích.

# Koláče a dezerty

## Tvarohový koláč

300 g hladké mouky  
100 g cukru  
200 g Hery  
1/2 prášku do pečiva

Náplň:

500 g měkkého tvarohu  
1/2 l mléka (může být i sójové nebo rýžové)  
1 vanilkový pudink

Těsto připravíme ze všech ingrediencí. Uděláme z něj placku do hlubšího plechu a zvedneme okraje, aby nevytekla náplň.

Náplň - mléko s pudinkem smícháme dohromady - nevaříme, přidáme ostatní složky náplně a nalijeme na placku.

Pečeme mírně asi 1 hodinu.

Dle chuti můžeme do tvarohu přidat nasekané mandle, oříšky, vlašské ořechy, hrozinky atd.

## Medové řezy

50 g másla  
2 lžice medu  
3 lžice mléka (sójového, rýžového)  
200 g moučkového cukru  
1 lžička jedlé sody  
trochu vanilkového cukru  
450 g hladké mouky  
1/2 sáčku pudinkového prášku

Na krém potřebujeme:

250 g másla  
150 g moučkového cukru  
kaše z 1/2 litru sójového nebo rýžového mléka (na 1/2 litru mléka 4-5 vrchovatých lžic hladké mouky)

Do kastrolku dáme svařit máslo, med, mléko, cukr, sodu a vanilkový cukr „na nit“ a necháme vystydnout. Přidáme mouku a pudinkový prášek, vypracujeme těsto, které rozdělíme na 3 díly. Z každého dílu vyválíme placku, kterou je lepší na plechu párkrát propíchnout (kvůli bublinám) a dáme upéct. Po vychladnutí vrstvíme na sebe spolu s krémem (všechny ingredience vyšlehat na krém).

## Griláž

1 salko  
1/8 masla  
1 balík tortových oplátek



Salko v zatvorenej plechovici varíme 2 hodiny na miernom ohni. Počas varenia pridávame vodu, aby bola plechovica vo vode a tá sa nám nevyvarila. Po uvarení ho necháme vychladnúť.

Salko otvoríme a dáme do nádoby, v ktorej ho rozmiešame s maslom na hladký krém. Týmto krémom naplníme oplátky, zaťažíme ich a necháme stuhnúť. Pokrájame na ľubovoľné tvary a môžeme podávať, príp. konce koláčikov namočíme v čokoláde.

## **Závin**

500 g hladké mouky (můžeme smíchat pšeničnou hladkou se špaldovou hladkou)

250 g ztuzeného rostlinného tuku

6 lžíc vody

4 lžíce octa

1 vanilkový cukr

Vypracujeme hladké těsto, které můžeme ihned rozválet na placku a plnit, jak jsme zvyklí (strouhanými jablky, tvarohem, švestkovými povidly atd. s přidáním hrozinek, mandlí, ořechů, slunečnicových nebo dýňových semínek – vše dle chuti). Můžeme jej rovněž upéci se slanou náplní, například se špenátovými listy a tofu.

## **Kysnuté buchtý**

1 kg polohrubej múky

1 ČL soli

4 ČL kryštálového cukru (dá sa nahradit' medom ☺)

1 kocka kvasníc

1/2 l mlieka

trocha vody

hustejší lekvár (príp. iná plnka)

Múku a soľ preosejeme, pridáme cukor, mlieko, príp. trocha vody a kvások (1 dcl letné mlieko, 2 ČL cukru, kvasnice – zamiešame a necháme kysnúť na teplom mieste, kým nebude plná šáločka). Cesto riadne vypracujeme tak, aby bolo vláčne a necháme ho kysnúť, kým nezdvójnasobí svoj objem. Vykysnuté cesto rozvaľkáme, pokrájame na štvorčeky a plníme lekvárom. Plech vymastíme a vysypeme hrubou múkou. Buchtý ukladáme na plech vedľa seba a potierame ich olejom, aby sa nezlepili. Necháme do zlatova upiecť.

## **Bublanina**

1 1/2 sklenice pískového cukru

1/2 sklenice oleje

3 sklenice polohrubé mouky

1 sklenice mléka

1 prášek do pečiva

1/2 lžičky jedlé sody

višně (třešně)

Nejdříve smícháme cukr s olejem, pak postupně přidáváme další komponenty a zaděláme středně tuhé těsto. Těsto nalijeme na plech a pravidelně na něj rozprostřeme višně.

Pečeme asi 20 minut na střední teplotu v předehřáté troubě.

## **Banány v pařížském krému**

300 g čokolády na vaření  
4 dcl smetany na šlehání (33%)  
100 g moučkového cukru  
100 g másla  
1 balíček agaru  
2-3 dcl rýžového mléka na rozpuštění agaru  
1 balíček bezvaječných sušenek  
3 – 4 velké banány

Nejprve uvaříme šlehačku s rozpuštěnou čokoládou, moučkovým cukrem a máslem. Necháme vychladnout a vložíme do ledničky přes noc.

Druhý den uvařený krém vyšleháme do pěny. Rovněž rozpustíme v mléce agar, který poté vlijeme do vyšlehaného krému a řádně promícháme.

Formu (nejlépe srnčí hřbet) vyložíme tenkou potravinářskou fólií, na dno do výšky cca 2-3 cm dáme krém a trochu s tím zatřeseeme, aby se krém opravdu dostal až na dno a po ztuhnutí byla vidět struktura formy. Krém poklademe sušenkami, na které naneseeme tenčí vrstvu krému. Pak přijdou podélně rozkrojené banány, opět vrstva krému a nakonec opět sušenky. Dáme ztuhnout do lednice a krájíme jako roládu.

## **Dortík Budíček s fazolovým krémem**

200g syrových fazolí  
200g másla  
80g moučkového cukru  
1 čokoládová poleva  
4 balení sušenek Budíček  
1 poleva na zdobení (bílá, oříšková)

Předem namočené fazole uvaříme a pak umeleme v masovém strojku. Změklé máslo ušleháme s cukrem a polevou (připravenou dle návodu), nakonec přidáme fazolovou hmotu a našleháme v hladký krém.

Na sušenku mažeme asi 1 cm silnou vrstvu krému a druhou sušenkou slepujeme. Povrch sušenek zdobíme polevou a oříškem.

Pokud nespícháme, necháme dortíky 1 den v lednici uležet. Při rychlém podávání sušenky pokapeme velmi malým množstvím vody před slepováním krémem.

## **Sušenky Budíček s vločkovým krémem**

2 balení sušenek Prince -Budíček  
100g ovesných vloček umletých  
100g moučkového cukru  
100g směsi (kokos, obilní klíčky, sezam, ořechy...)  
¼ 250g másla  
1/2 sklenice vody  
1 lžička kakaa  
oříšky, rozinky - na zdobení

Mleté ovesné vločky namočíme do vody, na robotu ušleháme změklé máslo s cukrem, vmícháme nabobtnalé vločky, kakao, kokos a ušleháme v krém. Zdobítkem nanášíme krém na sušenku a necháme ztuhnout v lednici.

## **Bábovka**

1 1/2 hrnku hrubé mouky  
1 1/2 hrnku hladké mouky  
3/4 hrnku cukru (i tmavý)  
1/2 hrnku oleje  
1 1/2 hrnku vody  
1 prášek do pečiva  
3 lžičky kakaa (nebo karob)

V míse smícháme obě mouky, cukr, olej a většinu vody a smícháme v těsto. Podle potřeby přidáváme vodu. Když je těsto hotové, přidáme prášek do pečiva.

Do druhé misky nasypeme kakao a přidáme 1/3 těsta. Protože toto těsto přidáním kakaa zhoustne, můžeme přiměřeně zředit vodou.

Do formy, vymazané olejem a vysypané hrubou moukou, nalijeme necelou polovinu bílého těsta, zalijeme kakaovým těstem a dolijeme zbytek bílého těsta.

Pečeme ve vyhřáté troubě při 200 °C přibližně 1 hod.

## **Kakaový koláč s kefirem**

300 g polohrubé mouky  
200 g cukru moučka  
2 lžičky kakaa  
1 1/2 lžičky jedlé sody  
1/2 l kefiru (acidofilní mléko)  
1 dcl oleje

Na polevu potřebujeme:

150 g cukru moučka  
1 lžička rumové tresti  
7 lžic rozpuštěného másla  
(nebo možno použít instantní kupovanou polevu)

Na ozdobu použijeme: kokos, sezam, ořechy a pod.

Smícháme všechny ingredience v tekuté těsto a pečeme v předehřáté troubě asi 20 min. Na upečený korpus nalijeme polevu a ozdobíme.

## **Kefírový koláč litý**

250 g polohrubé mouky  
200 g cukru moučka  
1 1/2 lžičky jedlé sody  
1/2 l kefiru (acidofilní mléko)  
1 dcl oleje  
3 lžičky obilných klíčků  
hrst rozinek  
1 lžička rumové tresti (není nutné)

Na polevu potřebujeme:

150 g cukru moučka  
1 lžička rumové tresti  
7 lžic rozpuštěného másla  
(nebo možno použít instantní kupovanou polevu)

*Na ozdobu použijeme: kokos, sezam, ořechy a pod.*

Hrozinky opereme a namočíme ve vodě a rumové tresti asi na 10 min. a slijeme. Smícháme všechny ingredience v tekuté těsto a upečeme v předehřáté troubě asi 20 min. Na upečený korpus nalijeme polevu a ozdobíme.

### **Vločky s ovocem**

*2 hrnky ovesných vloček  
mléko (sójové nebo rýžové)  
cukr (med)  
1 zakysaná smetana (bílý jogurt)  
borůvky (jahody a podobné ovoce)*

Vločky namočíme do mléka asi na 10 min., přidáme cukr, ovoce, smetanu a vše smícháme. Dáme uležet na několik hodin do lednice.

### **Sójové vločky s vařeným ovocem**

*jablka (hrušky)  
skořice mletá  
med (cukr)  
mléko (voda)  
2 hrnky sójových vloček  
oříšky, mlýnské ořechy, sezam, lněné semínko...*

Ovoce nakrájíme i se slupkou na menší kostky a se skořicí uvaříme do poloměkka. Vločky namočíme asi na 10 min. do mléka. Vše pak smícháme a ochutíme. Dáme proležet na několik hodin do lednice.

### **Bábovka se sojanézou**

*1 sojanéza (200 g majolky)  
150 g cukru  
300 g polohubé mouky  
¼ l mléka  
1 prášek do pečiva  
5 lžic strouhaného kokosu*

Rozmícháme sojanézu s cukrem a postupně vmícháme kokos, mléko, mouku a prášek. Vymaštěnou a vysypanou bábovkovou formu naplníme těstem a zvolna pečeme ve vyhřáté troubě asi 45 min.

### **Cuketový koláč**

*35 dkg polohrubej múky  
30 dkg cukety (postrúhanej na jemno)  
25 dkg práškového cukru  
1 dcl oleja  
1 prášok do pečiva  
nemletý mak, posekané orechy, kakao, kokos... (podľa chuti)*

Všetky přísady společně zmiešame a pripravíme cesto. Vylejeme ho na plech obalený papierom na pečenie a upečieme.

## **Zákusky za studena**

500 g jablek  
150 g cukru  
1 balení (250 g) kukuřičných lupínků  
100 g oříšků (sezam, slunečnice, obilné klíčky, kokos, hrozinky ...)  
1 lžice mleté skořice  
500 g jogurtu bílého

Na ozdobení použijeme např. šlehačku, čokoládovou polevu, smetánek

Nastrouháme najemno jablka, umeleme kukuřičné lupínky a všechny suroviny zamícháme do sebe. Směs necháme v chladnu ztuhnout. Zdobíme a podáváme.

## **Dortové oplatky**

1 balíček kulatých dortových oplatek  
400 g mletých sojových vloček  
200 g mletých oříšků  
250 g másla  
200 g moučkového cukru  
1/2 l mléka  
1 čokoládová poleva Vitana  
kokos na posypání

Necháme nabobtnat vločky v mléce. Ušleháme cukr s máslem, vmícháme vločky s oříšky a vytvoříme hustý krém. Střídavě natíráme na oplatky tenkou vrstvou krému a slepujeme. Na poslední oplatku rozetřeme dle návodu připravenou polevu a sypeme kokosem. Dort necháme asi 60 min. odležet v chladu.

## **Jahelník**

1/2 balíčku jáhel (bio)  
2 lžice burákové pomazánky Pindakaas nebo tahini  
sojové mléko  
4 středně velká jablčka  
3 lžice kukuřičného nebo pšeničného sirupu  
1 lžička skořice  
1 vanilkový cukr  
slunečnicová nebo dýňová semínka  
tuk na vymazání formy

Jáhly 3x přelijeme vařící vodou, aby nebyly hořké. Poté uvaříme v sójovém mléce. Jablka zbavíme jadřinců a nastrouháme nahrubo. Do ještě horké kaše vmícháme všechny ingredience, vysypeme do vymaštěného zapékacího pekáčku a dáme zapéct do předem vyhřáté trouby. Chutná výtečně jak teplý, tak studený.

Místo semínek můžeme dát např. oříšky, mandle, hrozinky.

## **Makovo-jablko-banánová štrúdl'a**

1 balenie lístkového cesta

Plnka:  
2 PL slivkového lekváru  
250 g maku

150 g práškového cukru  
80 g hrozienok  
40 g masla  
2-3 jablká  
jeden banán  
1/2 dcl mlieka

mlieko na potretie  
práškový cukor na posypanie

Do práškového cukru vylejeme mlieko a vymiešame do hladka. Do zmesi pridáme slivkový lekvár, maslo, hrozienka, ktoré sme namočili na 20 min. do horúcej vody. Vymiešame a pridáme nastrúhané jabĺčka, banán, zomletý mak a všetko spolu dôkladne premiešame.

Na vyvaľkané lístkové cesto dáme do stredu všetku plnku a opatrne zavinieme (príp. len preložíme okraje) a okraje dobre postláčame, aby plnka nevytekla. Potrieme mliekom a popicháme jemne vidličkou. Pečieme 20 min. pri teplote 200 °C. Vychladnutú štrúdlu ocukríme práškovým cukrom.

### **Mřížkový koláč**

500 g hladké mouky (může být i Liva)  
170 g rostlinného ztuženého tuku  
120 g cukru (100 g ovocného cukru)  
4 lžíce rýžového mléka (nebo sójového)  
1 vanilkový cukr  
1 vanilkový pudinkový prášek  
1,5 prášku do pečiva  
citronová kůra  
tuk na vymazání plechu

Ze všech surovin vypracujeme hladké těsto, které dáme do lednice odpočinout. Těsto rozdělíme na 2/3 a 1/3. Z většího dílu rozválíme placku, kterou rozprostřeme na vymazaný plech a ohneme okraje nahoru. Naklademe nádivku (tvarohovou, makovou, švestková povidla atd.). Z menšího dílu rovněž vyválíme placku a rádýlkem krájíme proužky, které pokládáme přes sebe na koláč tak, aby vytvořily mřížku. Pečeme v mírně předehřáté troubě, dokud není těsto růžové.

### **Čerešňovo-tvarohový koláč s posýpkou**

Cesto:  
500 g hladkej múky  
250 g masla  
štipka soli  
80 g cukru  
1/2 prášku do pečiva

Plnka:  
750 g tvarohu  
250 g kyslej smotany  
100 g cukru  
1 vanilkový cukor  
50 g škrobovej múčky  
2 PL sójovej múky  
4 PL vody  
500 g čerešní

*Posýpka:*

*60 g masla*

*polohrubá múka*

*2 PL cukru*

Múku s maslom, soľou, cukrom a práškom do pečiva dobre premiesime. Ak treba, pridáme zopár PL studenej vody. Cesto zabalíme do fólie a necháme vychladiť v chladničke asi 1 hod. Vychladené cesto rozložíme pomocou rúk na vymastený a pomúčený plech.

Pripravíme si plnku: Múku rozmiešame s vodou, pridáme tvaroh a smotanu a premiešame. Pridáme cukor, vanilkový cukor a znova premiešame. Posypeme škrobovou múčkou a zľahka premiešame. Plnku natrieme na cesto, povrch vyrovnáme a poukladáme naň umyté vykôstkované prepólené čerešne.

V miske si pripravíme posýpku: Do masla nasypeme cukor a prisypávame múku, kým sa nevytvorí hrudkovitá sypká zmes. Posýpkou posypeme koláč a dáme piecť. Pečieme pri 160 °C asi 50-60 min. Koláč necháme vychladnúť a potom ho nakrájame.

## **Orechové řezy**

*35 dkg polohrubé mouky*

*25 dkg cukru – písek*

*2 vrchovaté lžičce kakaa*

*1 vrchovatá lžička jedlé sody*

*1 vanilkový cukr*

*1 sklenička od hořčice oleje (2dcl)*

*1/2 l kefíru nebo velký Selský jogurt (40 dkg)*

*2 dcl mléka*

*sekané vlašské ořechy*

Studené zamíchat, nalít na máslem vymaštný a moukou vysypaný plech. Pečeme v středně horké troubě.

## **Zmrzlina**

*1 banán*

*2 dcl mrazené čučoriedky*

*hrst' rôznych orechov (vlašské, lieskové, mandle...)*

Všetko spolu rozmixujeme.

## **Jablko s banánom**

*2 jablká*

*1 banán*

*škoricca*

*príp. biely jogurt (ak nechceme jedlo veľmi sladké)*

Všetko spolu rozmixovať a posypať navrch škoricou.

**Jablko s makom**

1 jablko  
mak podľa chuti

Jablko nastrúhame a pridáme podľa chuti pomletý mak.

**Jablko s orechmi**

1 jablko  
vlašské orechy

Jablko nastrúhame a pridáme posekané orechy.

**Jablko so škoricou**

viac druhov jablák (sladšie a kyslejšie)  
škoricca

Jablká nastrúhame a zmiešame so škoricou.



## Vánoční pečivo / Vianočné pečivo

### Karamelové cukroví nepečené

3 balení mléčných karamel  
1/8 másla  
1 balení burizónů  
alobal

Karamely rozpustíme v misce ve vodní lázni. Do rozpuštěných karamel vmícháme burizóny s máslem. Na alobal nanese hmotu do válečku, zabalíme a dotvarujeme váleček v průměru 5cm. Necháme zchladit několik hodin v lednici. Ztuhlý váleček rozbalíme, nakrájíme na kolečka silná cca 5 mm.

### Vanilkové rohlíčky

450 g hladké mouky  
60 g moučkového cukru  
300 g Hery  
150 g strouhaných vlašských ořechů  
trochu moučkového cukru na obalení

Těsto vyválíme a necháme ztuhnout. Na masovém strojků s tvořítkem vytvarujeme rohlíčky (nebo vyválíme ručně), kroužky nebo esíčka a do světla upečeme. Upečené, ještě teplé obalíme v moučkovém cukru nebo jen pocukujeme.

### Makové pečivo

125 g mletého máku  
125 g moučkového cukru  
150 g másla  
150 g polohrubé mouky

Na slepování použijeme marmeládu a bílou čokoládovou polevu na zdobení.

Ze všech přísad vypracujeme těsto a necháme uležet v lednici. Poté rozválíme na placku a vykrajujeme žádané tvary. Plech vyložíme pečicím papírem a tvary klademe dostatečně od sebe, těsto teplem nabyde. Po vychladnutí slepíme marmeládou a navrch zdobíme bílou čokoládovou polevou nebo dle fantazie.

### Sójový suk

5 sójových řezů (suků)  
1 čokoládová poleva (bílá, tmavá nebo oříšková)  
sezamové semínko  
barevné ozdobné dortové sypání

Suky nakrájíme asi na 1 cm silná kolečka a pomocí vidličky namáčíme do rozehřáté polevy a sypeme nebo obalujeme ve směsi sezamu a barevného sypání.

## **Linecké slepované kolečka**

300 g hladké mouky  
200 g Hery  
80 g moučkového cukru  
1 vanilkový pudinkový prášek

Na slepování použijeme skleničku rybízové, angraštové nebo meruňkové marmelády

Na vále zpracujeme těsto, z těsta vyválíme tenký plát a vykrajujeme formičkami vzory. V mírně předehřáté troubě upečeme. Hotové vychladlé (popř. uleželé) slepujeme marmeládou. Povrch můžeme ozdobit čokoládovou polevou (bílou, oříškovou) a oříškem, kokosem, mandlí, sezamem atd.

Alternativa - do těsta můžeme přidat kakaový prášek nebo karob a získáme tmavé těsto.

Náš typ -přidáním skořice do tmavého těsta získáme další chuťový druh.

## **Linecké košíčky**

300 g hladké mouky  
200 g Hery  
80 g moučkového cukru  
1 vanilkový pudinkový prášek

kousek rostlinného tuku na vymazání

Na vále vypracujeme těsto a dáme ho na 30 min. vychladit do lednice. Mezitím rozehrátým tukem vymažeme prstem formičky na košíčky, které vyplňujeme jen tence těstem a v troubě upečeme dozlatova. Košíčky plníme různými krémy (viz krémy a náplně). Zdobíme polevou a oříšky, kokosem, mandlí atd.

## **Mrkvové cukroví**

300 g hladké mouky  
250 g strouhané mrkve  
250 g ztuženého rostlinného tuku  
1/2 prášku do pečiva  
moučkový cukr na obalení

Mrkve nastrouháme nahrubo a všechny složky zpracujeme v těsto. Z těsta vyválíme plát asi 5 cm silný a formičkami vykrajíme obrazce a tvary. Upečeme v dobře vyhřáté troubě a horké obalujeme v cukru.

## **Kokosové koláčky**

300 g polohrubé mouky  
250 g kokosu  
250 g Hery  
200 g moučkového cukru

Zpracujeme těsto a tvarujeme ho strojkem nebo ručně do tvaru rohlíčků a věnečků. Pečeme v dobře vyhřáté troubě do světla. Hotové cukroví můžeme zdobit čokoládovou polevou.

## **Šlehačkové cukroví**

125 g Hery  
3 sklenice hladké mouky  
1/8 litru tekuté šlehačky

*moučkový cukr na obalování*

Ze všech ingrediencí vypracujeme těsto, necháme jej odpočinout. Poté můžeme rozválet na pomoučeném vále a vykrajovat různé tvary. Rovněž můžeme tvarovat ručně. Dáme na plech vyložený pečicím papírem. Ještě horké obalujeme v cukru.

## **Fazolové kuličky**

200 g fazolí  
4 lžíce švestkových povidel  
2 lžíce kukuřičného nebo pšeničného sirupu  
100 g roztlučených vlašských jader  
skořice  
zázvor  
koriandr  
mořská sůl  
4 lžíce kokosu

*sušené pšeničné klíčky, sezamová semínka nebo slunečnicová semínka na obalování*

Fazole namočíme na několik hodin (nejlépe však přes noc), vodu vylijeme, propereme, napustíme čistou a v ní fazole uvaříme hodně doměkka. Poté je rozmixujeme na kaši, přidáme všechny přísady a tvoříme kuličky, které obalujeme v pšeničných klíčcích, sezamu nebo slunečnicových semínkách. Pro servírování je můžeme vkládat do papírových cukrářských košíčků.

## Náplně a krémy / Plinky a krémy

### **Oříšková náplň**

300 g másla  
150 g moučkového cukru  
200 g mletých oříšků  
1/2 lžičce rumové tresti (není však nezbytná)

### **Kokosová náplň**

80 g ztuženého tuku (rozehřejeme)  
160 g moučkového cukru  
250 g mletého kokosu  
1/2 lžičce rumové tresti (není však nezbytná)

### **Máslová náplň**

120 g másla  
80 g moučkového cukru  
2 lžičky vanilkového cukru  
1/2 lžičky rumové tresti (není však nezbytná)

### **Kakaová náplň**

120 g másla  
80 g moučkového cukru  
1 lžičce kakaa  
1/4 lžičky sypké kávy

### **Vločková náplň**

50 g mletých ovesných vloček  
200 g másla  
100 g moučkového cukru  
1 lžičce rumové tresti (není však nezbytná)

Vločky namočíme a všleháme do másla a ostatních přísad.

# Nápoje

## **Mandľové mlieko**

*hrst mandlí (nelúpaných)*  
*med*  
*škoricica*

Mandle namočíme do 2 dcl vody a na 1/2 hodinky necháme postáť. Rozmixujeme ich spolu s vodou čo najjemnejšie. Precedíme cez husté sitko, podľa potreby ochutíme medom a škoricou, môžeme príp. ešte zriediť vodou.

Mandľovú drť nevyhadzujeme, dá sa použiť do pečenia.

# Koření / Korenie

## Použití některých druhů koření

Kořením se nazývají rozmanité části rostlin, nejčastěji plody a květy, kořeny, listy a poupata, které dodávají pokrmům vůně a povzbuzují chuť k jídlu.

**Andělíka** – používá se jako koření do polévek, omáček a salátů.

**Anýz – badyán** - neboli hvězdičkové koření jsou plody malého čínského stromu. Používá se ho jako koření do likérů, cukrovinek, pečiva, vánočního pečiva, ovocných polévek, pudinků, vařeného ovoce.

**Bazalka** – má velmi výraznou chuť, výborně se hodí do jídel italské kuchyně. Používá se jak čerstvá, tak vařená na zeleninové pokrmy, těstoviny, bílé omáčky.

**Bedrník** – jako koření se používá jak listí bedrníku, tak i kořen. Jemně nasekané lístky se přidávají do zeleninových polévek a omáček.

**Bobkový list** – jsou sušené listy vavřínu pravého, listy mají být čerstvé, ne starší jak rok, suché a pružné, světle zelené, nemají být šedivé, hnědé ani s hnědými skvrnami. Vyznačují se kořenitou vůní a mírně nahořklou chutí, která dodává jistým pokrmům pikantní příchut'. Suchého bobkového listu užívá se jako přísad do sladkokyselých polévek, omáček (rajské, smetanové, svíčkové, polské, fazolové, burgundské) a marinovacích směsí a nálevů.

**Brutnák (oreček)** – toto koření je vhodné do bylinkových omáček, na bylinkové máslo, k ochucení sýrů a tvarohů, přidává se do červené řepy, špenátu a jiných zeleninových jídel.

**Celer** – zelená nať obsahuje vitamín A a C, z minerálů hlavně draslík. Celerovým listem se koření polévky, omáčky, zeleninové saláty, používá se při zapékání i dušení. Přidává se do mletých mas (v našem případě sójový granulát) a do polévek.

**Černobýl (pelyněk černobýl)** – podporuje trávení a činí těžká tučná jídla stravitelnými. Hodí se do pokrmů z mletých mas, do nádivek a lze ji přidat i do salátů nebo palačinek - ne mnoho, asi čajovou lžičku na 1kg pokrmu.

**Česnek** – je oblíbený v kuchyni mnoha národů na Balkáně, v Orientu, v kuchyni francouzské, anglické, italské, španělské, židovské, indické i čínské. U nás se hojně používá do polévek, omáček, jídel z brambor a masa (sójové, Robi, seitan), topinek a do marinád.

**Dobromysl (oregano)** – podporuje chuť k jídlu. Přidává se do pizzy, rizota, špaget, omáček.

**Estragon (pelyněk kozatec)** – koření používané na celém světě. Používá se k aromatizování vinných a ovocných octů, do bylinkového másla, omáček a majonéz, při nakládání zeleniny, do salátů, polévek, marinád a omelet.

**Fenykl** – pěstuje se pro aromatické semeno. Fenyklem kořeníme některá pečiva, perník, ovocný chlebiček, majonézové nebo kyselé zálivky k zeleninovým salátům, zavařeniny, sýry, přidává se do nakládaných surovin.

**Hořčice** – vyrábí se ze semen rozemletím na jemnou moučku z bílé hořčice, části černé hořčice. Hořčice se přidává k různým pikantním omáčkám a majonézám, masu (sójové, Robi, seitan).

**Hřebíček** – jsou poupata myrtového stromu, používá se do omáček, cukrovinek a perníku. Pro silnou a pronikavou vůni se hřebíčku používá jen v malých množstvích.

**Chilli (kajenský pepř)** – maso (sójové, Robi, seitan), guláš, pikantní omáčky, zeleninové saláty.

**Jalovec** – maso (sójové, Robi, seitan), tmavší omáčky, zelí, kapusta, červená řepa.

**Karí** – je směs obsahující koriandr, kardamom, zázvor, bílý pepř, kurkumu, nové koření a kmín. Čínské koření karí obsahuje navíc česnekový prášek a papriku, je tmavší barvy a ostřejší, výraznější chuti. Používá se na přípravu zeleniny, rýže, rajske nebo smetanové omáčky, orientálního guláše ze sójového masa.

**Kapary** – jsou poupata z trnitého keře kapary, rostoucího divoce v jižní Evropě, a užívá se jich k přípravě pikantních omáček.

**Kardamom** (také malabárská skořice = rajska zrna) – je důležitou přísadou pokrmů kuchyně indické a čínské, je součástí směsí (karí). Používá se do omáček, k aromatizování octa, hořčice, na vánoční pečivo, kynutá těsta, rizoto.

**Kerblík** – jemné lístky s lehkým petrželovým aroma se používají čerstvé. Nevaříme! Použití: bramborová nebo zeleninová polévka, sýrové pomazánky.

**Kopr** – je nepostradatelný pro přípravu jídel z okurek, hodí se dobře i k jídlům z brambor, studeným omáčkám dodává pikantní příchut'.

**Koriandr** – medové koláčky, marcipán, luštěniny, zavařeninové paštiky, kapusta, mrkev, červená řepa.

**Kmín**, mletý kmín – je plod luční rostliny, používá se kmínové semeno. Účinné látky kmínu povzbuzují činnost zažívacích orgánů, potlačují křeče při kolikách a onemocněních žaludku a upravují zažívání. Kmín působí také proti choroboplodným zárodkům a střevním parazitům. Používá se při pečení žitného chleba, kmínového pečiva, vaření brambor, do polévek, pomazánek a měkkých sýrů, tvarohů, salátů a zeleniny. Je součástí do nálevů při nakládání zeleniny, kyselého zelí, okurek.

**Křen** – kořen rostliny s výrazným aroma se používá jak syrový (například nastrohaný s jablkem), tak jej můžeme nastrohaný přidat do omáček.

**Levandule** – jako koření se používají listy nebo snítky s květy při přípravě francouzské, italské a španělské kuchyně, a to vždy v malém množství spolu s rozmarýnem.

**Libeček** – bývá označován i jako koření maggi. Lístičky, tenké stonky i omyté a usušené kořeny se vaří a výborně se hodí do polévek a omáček. Vyznačuje se silným aroma, používáme ho proto opatrně. Ochutí při vaření brambor nebo luštěnin, přidáváme jej do bramborových a luštěninových pokrmů.