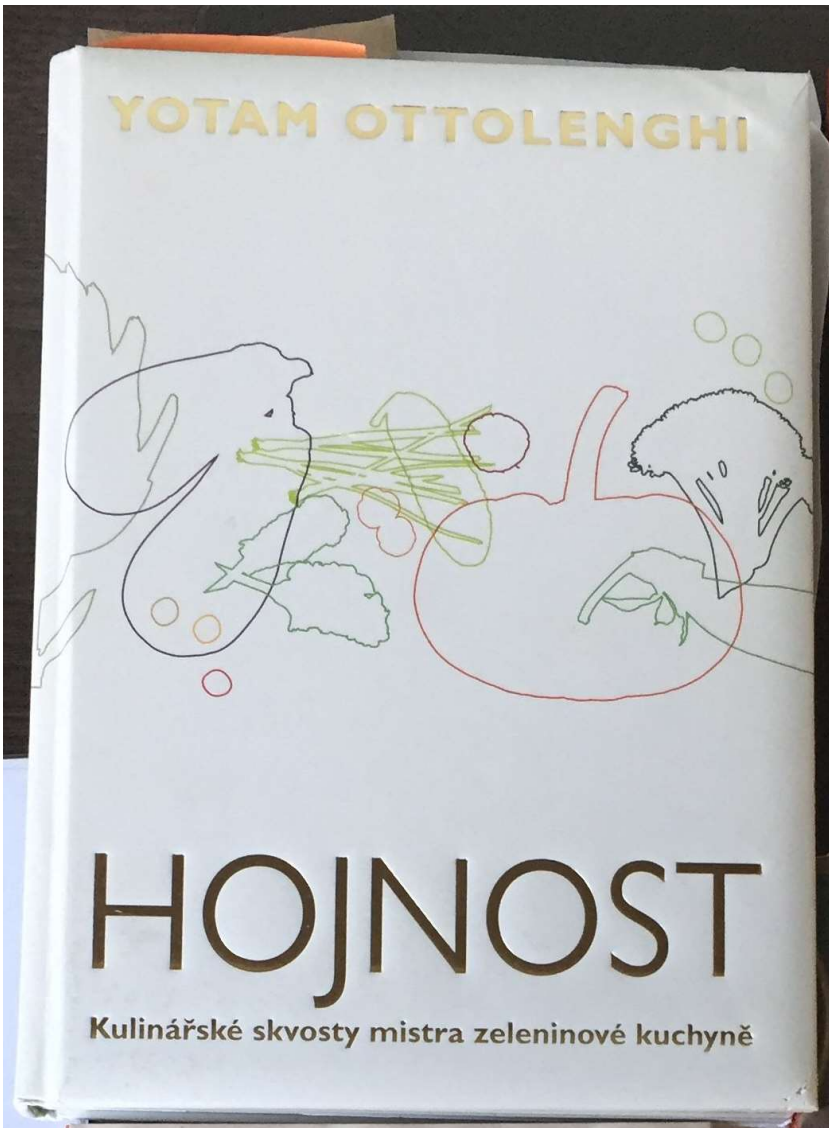
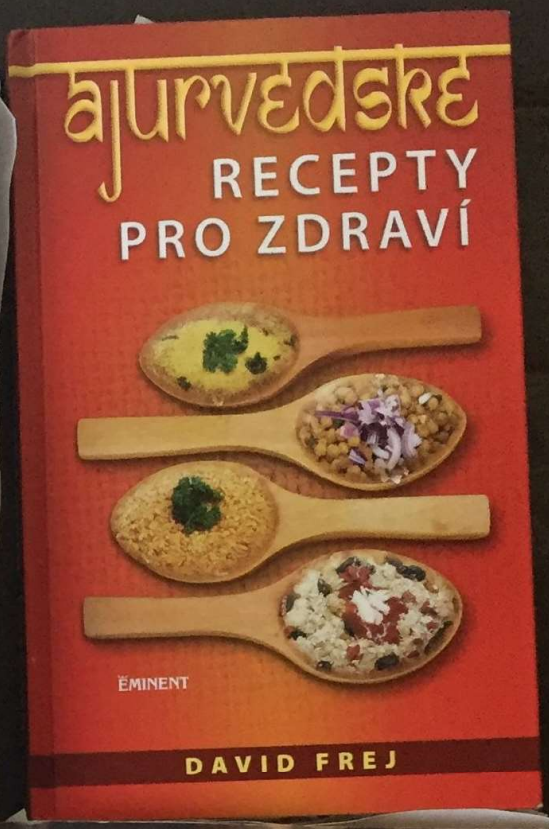
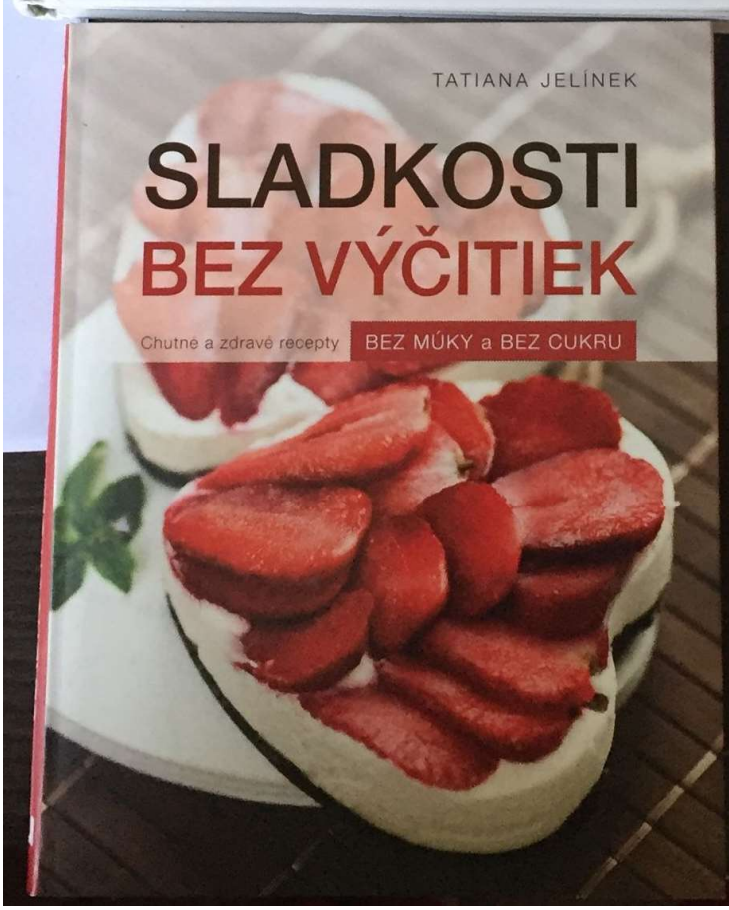
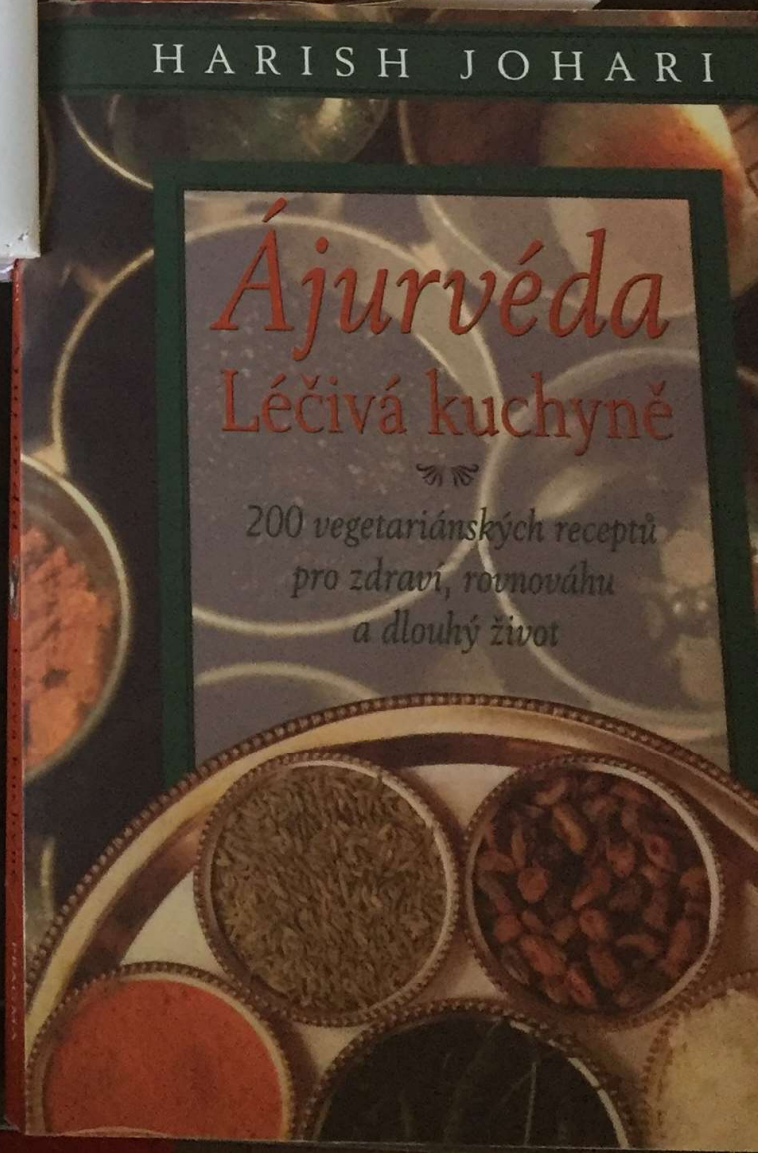

YOTAM OTTOLENGHI
HOJNOST
Kulinářské skvosty mistra zeleninové kuchyně


ajurvédské
RECEPTY
PRO ZDRAVÍ
EMINENT
DAVID FREJ


TATIANA JELÍNEK
SLADKOSTI
BEZ VÝČITIEK
Chutné a zdravé recepty
BEZ MÚKY a BEZ CUKRU


HARISH JOHARI
Ájurvéda
Léčivá kuchyně
200 vegetariánských receptů
pro zdraví, rovnováhu
a dlouhý život

Dýňové kari s cizrnou a špenátem

PŘÍPRAVA 25 MINUT ■ VAŘENÍ 30 MINUT
■ PRO 4 OSOBY ■ VELMI SNADNÉ V

1 lžíce olivového oleje
1/2 dýně hokkaido, zbavená semínek a nakrájená na klínky silné cca 1cm
1 stroužek česneku, drcený
1–2 lžičky mletého zázvoru (podle chuti)
1 lžíce kari koření (nebo podle chuti)
400g konzerva cizrny, scezená, propláchnutá a okapaná
500ml rajčatové omáčky (sugo) nebo passaty
1 svazek čerstvého koriandru
250g řeckého jogurtu
1 lžíce citronové šťávy
sůl a čerstvě mletý pepř
300g mladých špenátových listů
vařená rýže basmati k podávání

■ V rendlíku rozehřejte olej, přihoďte dýni a opékejte ji ze všech stran 5 minut. Přidejte česnek a koření. Promíchejte a opékejte asi minutu, aby se koření rozvonělo. Pak vsypte cizrnu a promíchejte. Následně vlijte rajčatové sugo či passatu a cca 100ml vody, přiveďte k varu, zmírněte oheň a nechte zvolna probublávat 15–20 minut.

■ Mezitím otrhejte lístky koriandru a najemno je nasekejte (část lze odložit na ozdobení). V misce smíchejte řecký jogurt s koriandrem a citronovou šťávou, osolte a opepřete.

■ Až bude omáčka hustá podle vašich představ, přidejte do rendlíku špenátové listy (hrst jich můžete odložit na ozdobení), zamíchejte a dochuťte podle libosti. Nechte ještě 1–2 minuty probublávat, aby špenát zavadl. Kari podávejte horké s koriandrovým jogurtem a rýží.

Paradajkovo cviklová polievka s voňavým tymianom

1 kg vinohradnícke paradajky
1/2 kg cvikla
100 g uvarenej červenej fazule
2 ks šalotka
2 ks bobkový list
2 strúčiky cesnak
1 PL lístkov čerstvého tymianu
1 PL kokosový cukor
morská soľ
čierne korenie
kokosový tuk
Z pohľadu výživy je plná antioxidantov. Paradajkové bohaté vitamínové zloženie A, B, C a E nám varením zmizne, no stále zostáva plná horčíka, vápnika, draslíka.
Cvikla pôsobí detoxikačne. Opatrne s jedením cvikle, ak máte problémy s ľadvinami. S draslíkom pôsobí na telo močopudne. Táto polievka je výborná v období, keď chcete svoje telo prečistiť.
Paradajky zbavíme „stonky“, a pokrájame na malé kocky spolu so šupkou. Cviklu nešúpeme, ak je pevná a mladá, šupka dodá polievke vlákninu. Ak máte cviklu staršiu, pre lepšiu chuť ju samozrejme od šupky očistite.
Cviklu nastrúhame na mrkvovom strúžiku. Šalotku pokrájame na menšie kúsky a spolu s cesnakom a bobkovým listom a ju osmahnite na kokosovom tuku. Pridajte paradajky, časť tymianu. Po uvarení paradajok tieto rozmixujte (bobkový list pred mixovaním vytiahnite z polievky).
Nahrubo rozmixovanú zmes vráťte do hrnca, prisypte cviklu a uvarenú fazuľu. Pridajte soľ, korenie. Zalejte vodou tak, aby bola polievka hustá. Len prehrejte.
Cvikla má zostať „al dente“, prehrieva sa tak, aby všetky ingrediencie mali rovnakú teplotu. V tanieroch ešte posypte lístkami tymianu.

Marinovaná feta s olivami a rozmarýnem
Na 4 porce potřebujete:150 g fety, hrst oliv (já dala mix černých a zelených), čerstvý rozmarýn, 1 malou červenou cibuli, olivový ol
Postup: Sýr nakrájejte na kostičky a opatrně promíchejte s olivami, snítkami rozmarýnu a proužky cibule. Přendejte do uzavíratelné sklenice, zalejte olivovým olejem a nechte asi týden odležet. Doba zrání záleží i na tom, jak je sýr měkký při jeho nakládání. Marinovaná feta je skvělá jen tak vínu nebo na salát – jednoduše si ji i s částí oleje dejte na nakrájenou zeleninu, a máte vyřešenou zálivku i bílkoviny.
Tip: Milovníci česneku nezapomenou k sýru přidat i plátky česneku a výborná je také kombinace se sušenými rajčaty a oreganem.

Pikantní nakládaný hermelín
Na 4 porce potřebujete: 4 hermelíny, 6–8 stroužků česneku, 2 lžičky sladké papriky (část můžete nahradit pálivou nebo mletým chilli), lžičku soli, 1/2 lžičky čerstvě mletého pepře, 1 cibuli, chilli papričky, 10 kuliček černého pepře, 2 bobkové listy, 3 kuličky nového koření, slunečnicový olej
Postup: Sýry podélně rozpulte a spodní části potřete pastou z prolisovaného česneku, papriky, soli, čerstvě mletého pepře a polévkové lžíce oleje. Přiklopte vrchní částí (sýry můžete ještě rozkrojit napůl) a skládejte do uzavíratelné sklenice. Prokládejte půlkolečky cibule, pálivými papričkami a kořením (kuličkami pepře, bobkovými listy a novým kořením). Zalejte olejem, podložte miskou, kdyby nějaký olej vytekl, a nechte alespoň 3 dny při pokojové teplotě zrát, poté (jestli vám něco po prvním „testu zralosti“ zbylo :-)) přemístěte do lednice, kde vám sýry vydrží asi týden – záleží i na jejich zralosti v době nakládání.

Vietnamská polievka PHO BO

INGREDIENCIE
NA VÝVAR:
2 ks väčšia špiková kosť
500 g hovädzí chvost
500 g falošná hovädzia sviečkovica
1 ks väčšia cibuľa
PRE ARÓMU:
2 ks zázvor (cca 5 cm kúsok)
3 ks hviezdička anízu
2 ks palička škorice
3 ks kardamón
1 ks väčšia cibuľa
NA DOCHUTENIE:
1 balíček ryžové rezance
4 ks šalotka
1 zväzok koriander
1 zväzok jarná cibuľka
1 zväzok vietnamská mäta
1 konzerva klíčky mungo
2 ks čili paprička
1 ks limetka
soľ, trstinový cukor

Kosti zalejeme studenou vodou, privedieme k varu a varíme asi 15 minút. Potom ich scedíme a dobre opláchneme, opäť zalejeme a dáme variť spolu s celou očistenou cibuľou a sviečkovicou. Pridáme polievkovú lyžicu soli a cukru a varíme 2 až tri hodiny v závislosti od veľkosti sviečkovice. Nezakrývame a príležitostne zozbierame bielkovinu z povrchu vývaru. Medzitým pozdĺžne nakrájame zázvor na plátky, cibuľu rozrežeme na polovicu a spolu s škoricou, anízom a kardamonom, všetko opečieme na suchej panvici ci platni. Tak dosiahneme efektívnejšie uvoľnenie arómy z korenín. Takto pripravené koreniny pridáme k vriacemu vývaru a varíme kým mäsko nezmäkne.

Ryžové rezance namočíme do studenej vody na 30 minút, následne krátko povaríme (postupujeme podľa návodu na prípravu) a rozdelíme do misiek. Rezance v miskách zalejeme scedeným vývarom, pridáme na plátky nakrájanú sviečkovicu, mungo klíčky, jarné cibuľky, nasekané čili, šalotku, bylinky a tesne pred podávaním pár kvapiek limetkovej šťavy.

Kaša na raňajky:

V rastlinnom mlieku povaríš nakrájané datle, brusnice, hrozienka... , pridáš ryžové (ovsené vločky – treba premyť), škorica, kokos strúhaný, badián, drtené mandle, keď sú vločky mäkké pridáš kokosové mlieko, banán alebo ošúpané jablko a vymixuješ (badián predtým vyber), pridáš drtené mandle, podávaš so sirupom agáve, ryžový, datlový, med.... podusíš na panvici slivky so škoricou pridáš koňak a necháš odpariť alkohol – dáš ako prílohu

Salát s avokádem, quinoou a zahradními boby

Je tu jednoduchý salát na jarní vydatnou snídani nebo lehký oběd. Stačí doplnit ho dobrým pečivem.

6 porcí
200 g quinoy (merlíku chilského)
500 g vyloupaných zahradních bobů (čerstvých nebo mražených)
2 středně velké citrony
2 malá zralá avokáda
2 prolisované stroužky česneku
200 g podélně rozpůlených ředkviček
50 g nachových výhonků ředkviček (nebo malých lístků bazalky nachové)
1 lžíce mletého římského kminu
75 ml olivového oleje
¼ lžičky chilli vloček
sůl a pepř

Quinou dejte do rendlíku s větším množstvím vody, přiveďte k varu a 9 minut povařte. Sceďte jemným sítem, propláchněte studenou tekoucí vodou a nechejte oschnout.

Zahradní boby nasypte do vroucí vody, znovu přiveďte k varu a ihned sceďte. Propláchněte studenou vodou a nechejte oschnout. Potom každý bob zmáčkněte mezi prsty a vytlačte ze slupky (slupky vyhoďte).

Citrony oloupejte a odstraňte při tom také bílou vrstvu pod kůrou, rozdělte je na dílky a z dílků odstraňte tenké blány. Šťávu zachyťte, dílky dejte do mísy.

Avokáda oloupejte a zbavte pecek. Dužninu nakrájejte na tenké plátky, přidejte do mísy a promíchejte, aby se pokryla citronovou šťávou. Jakmile quinoa oschne, přidejte ji do mísy společně se zahradními boby, česnekem, ředkvičkami, polovinou výhonků ředkviček nebo lístků bazalky nachové, římským kmínem, olivovým olejem, chilli vločkami a trochou soli a pepře. Velmi opatrně promíchejte, aby se avokádo nepolámalo. Ochutnejte a případně dochuťte solí a pepřem. Salát rozdělte na talíře, posypte zbývajícími výhonky (nebo lístky bazalky) a podávejte.

Petržlenová kaša – petržlen variť v kokosovom mlieku a rozmixovať.

Halušky – rozober karfiol, uvar aldente, pridaj vypečenú slaninu a dobrú bryndzu alebo tempeh s vegánskou bryndzou (napr.: https://rebarbora.blog/veganska-bryndza/)

Pšenový nákyp - https://kuchynalidla.sk/product/psenovy-nakyp-s-cokoladou-a-kokosovym-mliekom
(ja som dal bulgur)

Bryndzová nátierka – bryndza, maslo, červená paprika, soľ

Hummus - tahiny pasta (sezamová pasta), cícer, cesnak, olivový olej, soľ

Tofu s černým pepřem

Tento pokrm vás zaručeně překvapí. Je velmi chutný, rychle hotový, jeho příprava je jednoduchá – a přitom vypadá, jako by pocházel ze špičkové čínské restaurace. Chilli papričky a černý pepř mu dodávají velmi ostrou chuť. Můžete jich přidat méně, avšak neztrácejte odvahu – ostrá chuť je pro tofu s černým pepřem charakteristická.

4 porce
800 g pevného tofu (např. značky Tau Kwa)
rostlinný olej na smažení
kukuřičná mouka na obalení tofu
150 g másla
12 malých šalotek (celkem 350 g), nakrájených na tenká kolečka
8 čerstvých červených chilli papriček (s jemnější chutí), nakrájených na tenká kolečka
12 prolisovaných stroužků česneku
3 lžíce nadrobno nakrájeného čerstvého zázvoru
3 lžíce sladké sójové omáčky (kecap manis)
3 lžíce světlé sójové omáčky
4 lžičky tmavé sójové omáčky
2 lžíce krupicového cukru
5 lžic nahrubo rozdrceného černého pepře (můžete použít hmoždíř nebo mlýnek na koření)
16 malých a tenkých jarních cibulek,

Nejprve připravte tofu. Do velké pánve nebo woku nalijte asi 5 mm oleje, zahřejte ho. Tofu nakrájejte na kostky o hranách dlouhých zhruba 3 cm a obalte je v kukuřičné mouce. Nadbytečnou mouku setřepte a tofu osmažte v horkém oleji za stálého obracení dozlatova (nedávejte do oleje příliš mnoho kousků najednou). Hotové kousky odkládejte na vrstvu papírových utěrek.

Olej z pánve vylijte, pánev vytřete a potom v ní rozehřejte máslo. Přidejte šalotky, chilli papričky, česnek a zázvor a na slabém, až středně silném ohni je za občasného zamíchání opékejte asi 15 minut. Všechny přísady by měly být lesklé a zcela měkké. Vmíchejte do nich všechny druhy sójové omáčky, cukr a nakonec drcený černý pepř.

Tofu prohřejte v omáčce (zhruba 1 minutu). Nakonec přidejte kousky jarních cibulek a zamíchejte. Tofu s černým pepřem podávejte horké, s rýží uvařenou v páře.

Čočka s grilovaným lilkem

Výborné hlavní jídlo pro jakoukoli příležitost, ať už slavnostní, nebo každodenní. Když tento recept vyšel ve víkendové příloze listu *The Guardian*, dostal jsem dva rozzlobené dopisy od čtenářů, kteří zažili ve své kuchyni miniexploze. Tenkrát jsem to ještě nevěděl, ale lilky mohou v některých případech pod grilem vybuchnout. Ozve se hromová rána a dužnina se rozletí po kuchyni, místo aby se slupka spálila, praskla a vzduch unikal postupně. Upřímně se omlouvám všem, kdo takový výbuch zažili. Nezapomeňte proto lilky před grilováním propíchnout!

4 porce
2 středně velké lilky
200 g propláchnuté drobné tmavé čočky (např. puy nebo castelluccio)
3 malé mrkve, nakrájené na kousky
2 řapíky celeru
1 bobkový list
3 snítky tymiánu
½ bílé cibule
2 lžíce červeného vinného octa
3 lžíce olivového oleje
12 rozpůlených třešňových rajčat
⅓ lžičky hnědého cukru
po 1 lžíci nahrubo nakrájených listů petrželky, koriandru a kopru
2 lžíce crème fraîche (nebo bílého jogurtu)
sůl a pepř
olivový olej na pokapání

Nejlépe se lilky upečou přímo nad plamenem – okolí hořáků vyložte alobalem, lilky položte na rošt nad hořákem nad středně vysoký plamen (rošt nesmí být nízko, jako je tomu u nejběžnějších sporáků) a pečte 12–15 minut za častého obracení kovovými kleštěmi. Slupka se musí spálit a dužnina změknout. Lilky pečlivě hlídejte, aby nezačaly hořet.

Bojíte-li se péct lilky nad plamenem, můžete je opéct pod grilem rozehřátým na vysokou teplotu v pekáčku vyloženém alobalem. Před grilováním nezapomeňte lilky na několika místech propíchnout a grilujte zhruba hodinu, během které je několikrát obraťte. Je potřeba, aby z lilků unikl všechen vzduch. Slupka musí být spálená a popraskaná.

Zatímco se grilují lilky, dejte čočku do středně velkého rendlíku. Jednu mrkev a půlku řapíku celeru nakrájejte a spolu s bobkovým listem, tymiánem a cibulí přidejte k čočce. Přelijte vodou a přiveďte k varu. Vařte na mírném ohni, dokud čočka nezměkne (asi 25 minut). Během vaření občas odstraňujte pěnu. Čočku sceďte, nechejte vykapat, vyndejte z ní všechny přísady a dejte ji do mísy. Přidejte 1½ lžíce octa, 2 lžíce olivového oleje, sůl a pepř, promíchejte a odložte na teplé místo.

Hotové a vychladlé lilky nařízněte po délce a vydlabejte z nich do cedníku měkkou dužninu. Nechejte ji nejméně 15 minut vykapávat a potom ji důkladně osolte a opepřete. Přidejte zbývající ½ lžíce octa.

Pokud jste k úpravě lilků použili gril v troubě, změňte ohřev trouby na normální a termostat nastavte na 140 °C. Zbývající mrkev a řapíkatý celer nakrájejte na menší kousky a smíchejte s rajčaty, zbývajícím olejem, cukrem a trochou soli. Směs rozložte do zapékací mísy a vložte do trouby asi na 20 minut. Mrkev musí být křehká, ale dosud pevná.

Upečenou zeleninu a nakrájené bylinky přidejte do mísy k teplé čočce a opatrně promíchejte. Ochutnejte a případně dochuťte. Čočku rozdělte na talíře, do středu každé porce naneste trochu lilku a navrch dejte kopeček crème fraîche nebo jogurtu a pokapejte olejem.

Lilek s podmáslím a granátovým jablkem

Nenapadá mě žádný předkrm, který by byl rustikálně elegantnější (neodporují si tyto dva pojmy?). Doplníte-li ho nějakým dobrým bílým pečivem nebo pitou, budete si připadat jako v gurmánském nebi. V popisu najdete techniku, jakou Sami Tamimi používá při uvolňování rosolovitých míšků se semeny z granátového jablka. Teď už to podle mého názoru stejně není žádné tajemství.

4 porce jako předkrm
2 velké a dlouhé lilky
80 ml olivového oleje
1½ lžičky listů mateřídoušky citronové
1 granátové jablko
1 lžička směsi koření za'atar
maldonská mořská sůl
pepř
snítky mateřídoušky citronové na ozdobení

Omáčka
140 ml podmáslí
100 g řeckého jogurtu
1½ lžíce olivového oleje
1 malý prolisovaný stroužek česneku
špetka soli
olivový olej na pokapání

Troubu předehřejte na 200 °C. Lilky se stopkami rozpulte po délce (rozříznutá stopka se sice nejí, ale hezky vypadá). Ostrým nožíkem nařízněte řeznou plochu každé půlky lilku třemi nebo čtyřmi rovnoběžnými řezy, aniž porušíte slupku. Potom řezy zopakujte v úhlu 45 stupňů (vznikne kosočtvercový rastr).

Půlky lilků položte řeznou plochou nahoru na plech (můžete ho vyložit pečicím papírem) a potřete olivovým olejem. V potírání pokračujte, dokud dužnina lilků všechen olej nevstřebá. Lilky posypte mateřídouškou, osolte, opepřete, dejte do trouby a pečte 35–40 minut. Dužnina by měla být měkká, chutná a zlatohnědá. Plech vyjměte z trouby a lilky nechejte zcela vychladnout.

Zatímco se lilky pečou, připravte míšky granátového jablka se semeny a omáčku. Granátové jablko rozpulte vodorovně. Jednu půlku podržte nad mísou řeznou plochou do dlaně a zadní stranou vařečky nebo válečkem na těsto poklepte na slupku. Pokračujte v poklepávání stále větší silou, dokud vám nezačnou míšky vypadávat do dlaně a mezi prsty klouzat do mísy. Odstraňte z nich všechny kousky bílé dužniny.

Suroviny na omáčku rozšlehejte v misce, ochutnejte, případně dochuťte a odložte do chladničky.

Před podáváním naneste omáčku na půlky lilků tak, aby stopky zůstaly volné. Posypte směsí koření za'atar a míšky z granátového jablka a ozdobte snítkami mateřídoušky citronové. Nakonec vše pokapejte olivovým olejem.