



# VAŘENÍ PRO PŘÁTELE

---

A co mám vařit pro hosty? ptá se mnoho nových veganů.

Odpověď přináší tato kapitola. Chutná jídla od skvělého slavnostního jídla pro dva až pod veganskou hostinu pro velkou společnost nadchnou u stolu i ty, kdo nejsou vegany.



# PLNĚNÉ ARTYČOKY <sup>dn</sup>

Krásné na pohled a dobré na přípravu – plněné artyčoky jsou ideálním předkrmem pro skvělé menu.

**Pro 2 osoby** Doba přípravy: **15 minut + 45 minut vaření**

2 velké artyčoky  
200 g zralých koktejlových rajčat  
75 g zatvrdlého bílého chleba  
2 snítky čerstvé bazalky  
asi 60 ml olivového oleje lisovaného  
za studena  
½ polévkové lžíce octa a červeného  
vína  
sůl, čerstvě mletý pepř  
trocha citronové šťávy

- 1** Tvrdé konce listů artyčoku velkoryse odříznout a odebrat vnější listy. Artyčoky omýt, položit do hrnce na dušení nebo na síto, které lze dát do hrnce s vařící vodou. Na hrnec položit pokličku a asi 45 minut dusit.
- 2** Mezitím omýt rajčata, rozčtvrtit je a trochu rozmačkat vidličkou. Bílý chléb nakrájet na 1 cm velké kostky. Bazalku omýt, otrhat listy a roztrhat na větší kousky.
- 3** Olivový olej smíchat s octem, solí a pepřem. Přidat kostky chleba, rajčata a bazalku. Artyčoky vyjmout z hrnce, nechat přibližně 5 minut zchladnout a polévkovou lžící vyškrábat bodlinaté výrůstky. Každý artyčok pokapat trochou citronové šťávy a naplnit chlebovou hmotou. Servírovat vlažné, pokapané trochou olivového oleje.





## PLNĚNÉ OBROVSKÉ ŽAMPIÓNY <sup>bc</sup>

Plněné žampióny se vyjímají i na stole s občerstvením dobře:  
Chutnají horké nebo vlažné stejně dobře jako studené.

**Pro 2 osoby** Doba přípravy: **35 minut + 20 minut pečení**

8 obrovských žampiónů  
¼ malé cukety (asi 50 g)  
1 šalotka  
1 malá karotka  
1 snítka rozmarýnu  
2 polévkové lžičce olivového oleje  
1 vrchovatá polévková lžičce vařeného kuskusu (viz tipy)  
100 g ovesné smetany  
sůl, čerstvě mletý pepř  
1 polévková lžičce veganského margarínu

- 1** Houby očistit kartáčem. Nožičky vykrotit a nakrájet na velmi malé kousky. Cukety omýt a rovněž nakrájet na kousičky. Šalotku a karotku oloupat a nasekat nadrobno. Jehlice rozmarýnu otrhat a nasekat nadrobno.
- 2** Olivový olej zahřát na pánvičce. Na ní osmažit šalotku a karotku. Přidat nakrájené nožky žampiónů a cukety a osmažit. Pánev postavit mimo sporák, přimíchat petržel a rozmarýn. Troubu předehřát na 180 °C.
- 3** Zeleninu smíchat s kuskusem, ovesnou smetanou, solí a pepřem. Hmotou vrchovatě vyplnit klobouky žampiónů a každý klobouk přikrýt plátkem margarínu.
- 4** Plněné žampióny naskládat do vymaštěné formy na nákyp a zhruba 20 minut péci v troubě, až dostanou barvu.

### ♥ TIPY:

- *Velmi pěkné: žampióny rozložit na list salátu a posypané petrželkou servírovat jako předkrm nebo přílohu.*
- *Recept umožňuje výborně využít také zbytky vařeného obilí: hodí se i na proso, amarant nebo quinou.*
- *K 5 polévkovým lžičkám vařeného kuskusu přidat 3 polévkové lžičce syrového kuskusu a na sítu vloženém do hrnce s vařící vodou dusit 10 minut.*

# TAGLIATELLE S CHŘESTEM A SEZAMOVOU OMÁČKOU


gl

Sezamová kaše dodává chřestu určitý šmrnc a nabízí velkou dávku zdravých bílkovin. A barevnou tečku tvoří sušená rajčata.

**Pro 2 osoby** Doba přípravy: **40 minut**

300 g bílého chřestu  
1 čajová lžička veganského margarínu  
1 plátek citronu neošetřeného chemicky  
špetka cukru  
250 g veganských zelených tagliatelle (tlustých a dlouhých nudlí)  
mořská sůl  
1 malá červená cibule  
1 malý pomeranč neošetřený chemicky  
100 g tahiny (sezamové pasty)  
2 polévkové lžíce rýžového sladu (či javorového sirupu)  
2–3 polévkové lžíce olivového oleje  
čerstvě mletý pepř  
½ čajové lžičky blizen šafránu  
25 g sušených rajčat

- 1** Chřest omýt, oloupat a nakrájet na asi 2½ cm dlouhé kousky, při tom odstranit dužnaté konce. V hrnci uvést do varu dostatečné množství vody. Přidat margarín, citronovou kůru a špetku cukru a chřest nechat v takto obohacené vodě vařit na slabém plameni přibližně 10 minut.
- 2** Tagliatelle vařit ve vroucí slané vodě podle návodu na obalu, ale ne úplně do měkka.
- 3** Cibuli oloupat, rozpůlit a nakrájet na tenká půlkolečka. Pomeranč omýt pod tekoucí horkou vodou, osušit a oloupat kůru. Pomeranč rozpůlit a vymačkat. Sezamovou pastu dobře promíchat s přibližně 130 ml vody a rýžovým sladem a pomocí tyčového mixéru nebo v mixéru dobře rozmixovat.
- 4** Na pánvi zahřát olej a za 3 minuty na něm osmažit cibuli, během této doby ji neustále obracet. Přidat pomerančovou kůru a pomerančovou šťávu, sezamovou pastu, tagliatelle a chřest, vše zamíchat a trochu ztlumit plyn. Ochutit solí, pepřem a šafránem. Sušená rajčata nakrájet na úzké proužky a před servírováním je opatrně přimíchat.

 **VARIANTA:** Místo šafránu chutná jako delikátní příměs i špetka kajenského pepře a špetka kari prášku – ale ne příliš velká! Poté před servírováním posypat čerstvou majoránkou.



# MANDLOVO-RÝŽOVÉ KULIČKY S KAPUSTOU

gl

Plnohodnotná, bohatá na vitamíny a neuvěřitelně dobrá – kombinace mandlových kuliček s kapustou je perfektní jídlo pro chladné podzimní a zimní dny.

**Pro 2 osoby** Doba přípravy: **55 minut + asi 45 minut vaření rýže**

## Na rýžové kuličky:

- 100 g celozrnné dlouhozrnné rýže
- 1 šalotka
- 1 malý stroužek česneku
- po 1 snítku rozmarýnu a šalvěje
- asi 50 g celozrnné strouhanky
- 75 g mletých mandlí
- 25 g jemných ovesných vloček
- 1 čajová lžička karobové mouky (vyráběné z lusků svatojánského chleba)
- 1 polévková lžíce tamari (japonské sójové omáčky)
- 1 čajová lžička dijonské hořčice
- sůl, čerstvě mletý pepř
- strouhaný muškátový oříšek
- olivový olej k dopečení

## Na kapustu:

- mořská sůl
- 350 g kapusty
- 1 malá červená cibule
- 1 polévková lžíce olivového oleje
- ½ čajové lžičky nastrouhané citronové kůry
- 3 polévkové lžíce sójového jogurtu
- strouhaný muškátový oříšek, pepř

- 1** Rýži vařit podle návodu na obalu a nechat zchladnout. Šalotku a stroužek česneku oloupat a nasekat nadrobno. Rozmarýn a šalvěj omýt, osušit a lístky či jehlice nasekat na velmi malé kousky.
- 2** Rýži smíchat s šalotkou, česnekem, rozmarýnem, šalvějem, strouhankou, polovinou mandlí, ovesnými vločkami, karobovou moukou, tamari, hořčicí, solí, pepřem a muškátovým oříškem. Rukama dobře prohnát a vytvarovat kuličky velikosti míčku na stolní tenis. Kuličky obalit ve zbylých mandlích.
- 3** Olivový olej zahřát na pánvi a kuličky na něm kolem dokola osmažit do zlatova. Kuličky dát na podnos a udržovat v teple.
- 4** Při přípravě kapusty uvést do varu ¾ l slané vody. Kapustu omýt, očistit a nakrájet na tenké proužky. Cibuli oloupat a nasekat nadrobno. Kapustu ve vařící slané vodě asi 2 minuty blanširovat, vyklopit na síto a rychle ochladit studenou vodou.
- 5** Na pánvi zahřát olej a osmažit na něm za stálého obracení cibuli. Přimíchat kapustu, citronovou kůru, sójový jogurt a sójovou smetanu, silně ochutit muškátovým oříškem, solí a pepřem, všechno za stálého míchání zahřát a servírovat s rýžovými kuličkami na předeřhátých talířích.

♥ **TIP:** Mandlové kuličky se dobře hodí, abychom si je vzali s sebou na cestu, a lze je jíst i studené. V tom případě k nim přibalte jako omáčku nejlépe tzatziki (viz tip na straně 52), které jste si sami připravili.





# ZELENINA Z WOKU <sup>gl</sup> S TEMPEHEM NA ŠPEJLÍCH

Asijský večer ve dvou – s tímto receptem na rychlou zeleninu z woku, kořeněné špejle a omáčku s křupavými arašídami se podaří prožít jej perfektně a samozřejmě vegansky.

**Pro 2 osoby** Doba přípravy: **45 minut**

## Na arašídovou omáčku:

- 1–2 stroužky česneku
- 1 červená chilli paprička
- 1 polévková lžice olivového oleje
- 75 g arašídové pasty crunchy
- 1 polévková lžice tamari (japonské sójové omáčky)
- 120 ml kokosového mléka
- po 1 polévkové lžici javorového sirupu a citronové šťávy

## Na zeleninu a špejle:

- 150–200 g rýžových nudlí
- mořská sůl
- 5 hub shiitake
- 2 malé papriky
- 50 g čínského zelí
- 1 chilli paprička
- 1 malá cuketa (asi 100 g)
- 4 jarní cibule
- ½ svazku naté koriandru
- po 5 polévkových lžicích sezamového oleje a sójové omáčky
- 200 g tempehu

- 1** Při přípravě arašídové omáčky oloupat česnek, chilli papričku omýt a obojí nasekat nadrobno. Olivový olej zahřát v hrnci a osmažit na něm česnek a chilli papričku. Hrncem umístit mimo sporák, zamíchat ostatní suroviny a omáčku postavit stranou.
- 2** Při přípravě zeleniny z woku vařit ve slané vodě rýžové nudle podle návodu na obalu, scedit a dát bokem.
- 3** Houby očistit a nakrájet na větší kousky. Zeleninu a naté koriandru omýt a očistit. Paprikové lusky a čínské zelí nakrájet na proužky, chilli papričku nakrájet na tenké kroužky. Cuketu podélně rozpůlit a nakrájet na půlkolečka. Jarní cibule napříč nakrájet na asi ½ cm široké kroužky. Koriandr nasekat nadrobno.
- 4** Zahřát ve woku 2 polévkové lžice sezamového oleje a zeleninu na něm za stálého míchání smažit na silném plameni asi 3–4 minuty, přidat rýžové nudle a 3 polévkové lžice sójové omáčky a dále smažit asi 3 minuty.
- 5** Mezitím nakrájet tempeh na asi 1 cm tlusté plátky a každý plátek rozpůlit. Zbylý sezamový olej zahřát na jiné pánvi, tempeh z obou stran na silném plameni osmažit do zlatova a ochutit zbylou sójovou omáčkou a solí. Kousky tempehu napíchat na 2 dřevěné špejle.
- 6** Zeleninu připravenou ve woku rozdělit na dva talíře, na každý přijde jedna porce, vedle ní položit špejli s tempehem a polít ji dostatečným množstvím arašídové omáčky. Servírovat posypané koriandrem.

## ♥ TIPY:

- Místo tempehu chutná na špejlích také stejné množství plátek jakostního veganského masa z lupiny, přírodního tofu nebo seitanu. Špejle budou mít ještě více pikantní chuť, když se plátky veganského masa z lupiny i ostatní suroviny naloží na asi dvě hodiny do jemné marinády. Při její přípravě nakrájete 2 plátky zázvoru na malé kostky a smíchat s ½ luskou chilli papričky, 1 stroužkem česneku a 1 nadrobno nasekanou šalotkou i 1 polévkovou lžící tamari (sójové omáčky), pepřem a čerstvě nasekanou natí koriandru. S touto směsí smíchat kostky veganského masa z lupiny či tofu a nechat v ledničce v hrnci přikrytém pokličkou uležet. Zbytek marinády pak zpracovat místo 3 polévkových lžic sójové omáčky uvedené v kroku 4.
- Ke kompletnímu menu se pokrm doplní coleslawem, tedy salátem ze syrového zelí, ze strany 149 a sladkým dezertem: na něj se hodí kokosová panna cotta ze strany 157, která se dá nádherně připravit již den předem, nebo také zmražené kokosové mléko se salátem z exotického ovoce jako toppingem neboli ozdobou (strana 37).





# ŘÍZKY Z LUPINY <sup>gl</sup> S POMERANČOVOU OMÁČKOU

Lupina neboli včlčí bob by mohla být v budoucnosti zdrojem rostlinných bílkovin. Vyzkoušejte ji – chutná znamená, například v lehkém jídle připraveném podle tohoto receptu s jemnou pomerančovou omáčkou.

**Pro 2 osoby** Doba přípravy: **25 minut**

200 g jakostního veganského masa z lupiny (lze nahradit seitanem)  
1 pomeranč neošetřený chemicky  
2–3 polévkové lžíce olivového oleje  
100 ml zeleninového vývaru  
50 ml pomerančové šťávy  
4 polévkové lžíce sójové či kokosové šlehačky (např. ve spreji Soyatoo)  
mořská sůl  
špetka kajenského pepře  
špetka kari prášku  
špetka zázvorového prášku  
1 polévková lžíce čerstvých lístků majoránky

- 1** Kus veganského masa z lupiny nakrájete na necelý 1 cm tlusté plátky – jako malé řízky.
- 2** Pomeranč omýt a osušit. Škrabkou na brambory oloupat tence kůru pomeranče a ostrým nožem nakrájete na velmi tenké proužky.
- 3** Olivový olej zahřát na pánvi a medailónky osmažit z obou stran do zlatova. Vyndat z pánve a postavit do tepla.
- 4** Pánev naplnit 100 ml zeleninového vývaru a pomerančové šťávy, přidat kůru pomeranče a uvést do varu. Nechat trochu vařit, až vývar zhoustne, a zamíchat šlehačku. Ochutit kořením, medailónky krátce zahřát v omáčce a servírovat posypané lístky majoránky.

## ♥ TIPY:

- Doporučená šlehačka je dost hutná – asi jako crême fraîche. Pokud jej nahradíte tekutou sójovou omáčkou, použijte nejmeně dvojnásobné množství, omáčka pak bude trochu řidší.
- K pokrmu chutnají nejlépe tlusté dlouhé nudle!

# NUDLOVÝ SALÁT S MAJONÉZOU

bc

Oblíbeným pokrmem na slavnostech a párty je nepochybně nudlový salát a nejraději s opravdovou majonézou – to platí i ve veganské stravě, jak ukazuje tento mnohokrát vyzkoušený recept.

**Pro 6 osob** Doba přípravy: **35 minut**

500 g spirálových nudlí (fusilli)  
sůl  
2 polévkové lžice olivového oleje  
100 g hrášku (mraženého)  
100 g kukuřičných zrn (mražených)  
125 g uzeného tofu  
1 středně velká červená cibule či 2 jarní  
cibule s natí  
1 červená paprika  
2 stonky celeru  
1 svazek petržele  
250–300 ml sojanézy (veganské ma-  
jonézy, hotový výrobek, nebo vlastní  
výroby, viz tip)  
125 g sójové smetany  
Garam masála jemná (z prodejny asij-  
ských potravin)  
čerstvě mletý pepř

- 1** Ve velkém hrnci nechat uvést do varu dostatečné množství vody s 1 polévkovou lžící soli a nudle v ní vařit, ale ne příliš do měkka. Slít z nudlí vodu a smíchat je s 1 polévkovou lžící olivového oleje.
- 2** Hrášek a kukuřici nechat roztát, nebo – když má příprava pokrmu probíhat rychle – je nechat s trochou vody na sporáku krátce uvést do varu, ihned scedit a rychle ochladit. Uzené tofu nakrájet na malé kostky a na 1 polévkové lžici olivového oleje osmažit na pánvi, až je křupavé.
- 3** Cibuli oloupat a nasekat nadrobno nebo jarní cibule omýt, očistit a nakrájet na kolečka. Papriku a celer omýt, očistit a nakrájet na malé plátky. Petržel omýt, osušit a nasekat nadrobno.
- 4** Sojanézu smíchat se sójovou omáčkou a Garam masálou. Nudle, tofu, tři čtvrtiny nasekané petržele a zeleninu smíchat v míse s dresinkem a ochutit solí a pepřem. Servírovat posypané zbytkem petržele.

♥ **TIP:** *Sojanézu si můžete udělat sami. Potřebujete na ni jen několik surovin: 60 ml sójového nápoje a 2–3 čajové lžičky citronové šťávy dát do vysokého mixéru. Při běžícím mixéru přilít velmi pomalu 1/8 l řepkového nebo slunečnicového oleje a mixovat, až vznikne krémovitá majonéza. Ochutit solí, pepřem, citronovou šťávou a troškou ostré hořčice. Kdo hned připravuje dvojnásobné množství pokrmu podle receptu, může zbytek nalít do sklenice se šroubovacím uzávěrem a uchovávat v ledničce 4–5 dní.*



# ŠPENÁTOVÝ QUICHE <sup>dn</sup>

Klasika mezi chutnými tarty: špenátový quiche, zde v plnohodnotné, čerstvé, veganské verzi. Perfektní letní večeře pro milé hosty.

**Pro 4 osoby** Doba přípravy: **1 hodina 30 minut + 40 minut pečení**

## Na těsto:

300 g pšeničné mouky (T 550)  
½ čajové lžičky soli  
4 polévkové lžíce ovesného nápoje  
200 g veganského másla  
mouka na pracovní plochu  
veganské máslo do formy

## Na obložení:

250 g čerstvého listového špenátu  
sůl  
200 g žampionů  
50 g jarních cibulí  
1 stroužek česneku  
2 polévkové lžíce olivového oleje lisovaného za studena  
strouhaný muškátový oříšek  
čerstvě mletý pepř  
150 g koktejlových rajčat

## Na polevu:

300 g hedvábného tofu  
100 ml ovesného nápoje  
2 polévkové lžíce droždíových vloček  
1 polévková lžíce jedlého škrobu  
1 čajová lžička tahiny (sezamové pasty)  
sůl  
1 polévková lžíce nasekané petržele

- 1** Při přípravě těsta prosit na pracovní plochu mouku, uprostřed hromádky udělat důlek. Do něj dát sůl a ovesný nápoj a rukama smísit. Nahoru položit malé kousky studeného másla a ze všeho rychle uhníst hladké těsto. Zabalit do fólie a na 1 hodinu uložit na chladném místě.
- 2** Mezitím uvést v hrnci slanou vodu do varu. Vložit do ní špenát, nechat jej, až se scvrkne, vyklopit na síto a rychle ochladit studenou vodou. Nechat dobře okapat a nasekat na větší kousky. Žampiony očistit a nakrájat na plátky. Jarní cibule oloupat a nakrájat na tenké proužky. Stroužek česneku oloupat a nasekat nadrobno.
- 3** Olivový olej zahřát na pánvi a osmažit na něm houby. Spolu s nimi krátce osmažit i cibule a česnek, přidat špenát a ochutit solí, pepřem a muškátovým oříškem. Pánev sundat ze sporáku. Rajčata omýt a rozkrájet na poloviny. Troubu předehřát na 180 °C.
- 4** Při přípravě polevy vložit do mixéru hedvábné tofu se všemi ostatními surovinami kromě petržele a umixovat na hladkou omáčku.
- 5** Na pracovní ploše posypané moukou vyválet 5 mm tlusté těsto. Zahřát trochu veganského másla a vytřít jím formu na dorty (Ø 30 cm). Těsto vložit do formy, zlehka přitlačit a okraj zvednout. Formu naplnit hmotou ze špenátu a hub, polít ji omáčkou a obložit půlkami rajčat.
- 6** Quiche, tedy slaný koláč, péci v troubě asi 40 minut. Servírovat posypaný petrželí.

♥ **TIP:** Základ koláče a polevu můžete použít i pro jiné slané koláče. Kombinujte například byliny rostoucí volně v přírodě nebo petržel s chřestem, česnek s brambory, dýni s karotkou a pastinák nebo mangold se sušenými rajčaty.