

# 3

## SÝROVÉ OMÁČKY, POMAZÁNKY A DROBENKY

OMÁČKA ALFREDO 24

BEŠAMEL 25

PÁLIVÁ OMÁČKA  
NA NACHOS 26

MRKVOVÁ OMÁČKA ALFREDO 27

OMÁČKA HOLLANDAISE  
S ESTRAGONEM 28

AMERICKÁ SÝROVÁ  
OMÁČKA 29

KRÉMOVÝ SÝR  
Z KEŠU OŘECHŮ 31

KRÉMOVÝ SÝR ZE  
SLUNEČNICOVÝCH SEMÍNEK 32

POMAZÁNKA Z TOFU  
À LA FETA 33

ARTYČOKOVÁ POMAZÁNKA  
S CITRONEM A PEPŘEM 34

SÝROVÁ POMAZÁNKA  
S FÍKY 35

PARMEZÁNOVÁ DROBENKA 36

PARMEZÁN Z KONOPNÉHO  
SEMÍNKA 37

MOZZARELLOVÉ HOBLINKY 38

DROBENKA TEX-MEX 39

# OMÁČKA ALFREDO

## NEOBSAHUJE SEMÍNKA A SÓJU

Správná omáčka Alfredo by měla být krémová, sýrová, hustá a především hříšně dobrá. A právě náš recept splňuje všechny tyto požadavky na jedničku s hvězdičkou. Jsem si stoprocentně jistá, že jakmile omáčku Alfredo ochutnáte, okamžitě si ji zamilujete.

**HOTOVÉ MNOŽSTVÍ:** 2 hrnky

**DOBA PŘÍPRAVY:** 15 minut

**DOBA ČEKÁNÍ:** 4 hodiny

### SUROVINY

1 hrnek kešu

1 ½ hrnku kešu mléka

3 lžičky lahůdkového droždí

½ lžičky soli

½ lžičky čerstvě namletého bílého pepře

¼ lžičky sušené cibule

¼ lžičky sušeného česneku

1. Kešu nasypte do misky, zalijte vodou a nechte namáčet po dobu 4 hodin. Poté ořechy scedte a propláchněte.

2. Kešu přendejte do mixéru společně s kešu mlékem, lahůdkovým droždím, solí, mletým bílým pepřem, sušenou cibulí a česnekem a mixujte na vysoké otáčky po dobu 2 minut.

**SKLADOVÁNÍ:** Omáčku přelijte do vzduchotěsné nádoby a uložte do lednice, kde vám vydrží 3 až 5 dní.

**TIP:** Omáčku poduste společně s velkou hrstí listového špenátu a lahodná florentská omáčka je na světě. Podávat ji můžete například s těstovinami a nebo, pokud si chcete dopřát opravdu vydatnou snídani, na toustovém chlebu. Omáčka Alfredo skýtá nekonečné množství kombinací a skvěle chutná téměř s čímkoliv.

Pokud vám omáčka připadá málo hustá, přidejte lžici hladké mouky a vařte na mírném ohni přibližně 10 minut, dokud nezhoustne.

# BEŠAMEL

## NEOBSAHUJE SEMÍNKA A SÓJU

Bešamel se v mnoha ohledech podobá omáčce Alfredo, na rozdíl od ní má ale typickou jemnou cibulovo-česnekovou příchuť. Bešamel určitě znáte jako tu „lepkavou“ omáčku, které se rozpustí nebo naopak ztuhne v závislosti na teplotě. Ve francouzské kuchyni se řadí mezi pět hlavních omáček, které slouží jako základ mnoha receptů a zároveň jim propůjčují nezaměnitelný charakter.

**HOTOVÉ MNOŽSTVÍ:** 2 hrnky

**DOBA PŘÍPRAVY:** 15 minut

**DOBA ČEKÁNÍ:** 4 hodiny

### SUROVINY

1 hrnek kešu

1 ½ hrnku kešu mléka

3 lžičky lahůdkového droždí

2 lžice tapiokového prášku

½ lžičky mořské soli

½ lžičky sušené mleté cibule

2 celé stroužky česneku

1 bobkový list

1. Kešu vysypte do misky, zalijte vodou a nechte namáčet po dobu 4 hodin. Poté ořechy scedte a propláchněte.

2. Kešu dejte do mixéru společně s kešu mlékem, lahůdkovým droždím, tapiokovým práškem, solí a sušenou cibulí a mixujte na vysoké otáčky po dobu 2 minut.

3. Rozmixovanou směs přelijte do menšího hrnce, přidejte česnek a bobkový list a za stálého míchání vařte na mírném plamenu po dobu 10 minut.

4. Omáčka je hotová, jakmile zhoustne a začne se táhnout. Česnek a bobkový list před podáváním vyjměte.

**SKLADOVÁNÍ:** Omáčku přelijte do vzduchotěsné nádoby a uložte do lednice, kde vám vydrží 3 až 5 dní.

**TIP:** Místo sušené cibule použijte čerstvou bílou cibuli: do čtvrtky cibule zapíchejte celé hřebíčky a přidejte ji do hrnce k rozmixované omáčce, která tak získá příjemně svěží chuť. Stejně jako česnek a bobkový list i cibuli s hřebíčky před podáváním z omáčky vyjměte.

Bešamel se skvěle hodí na zeleninové lasagne, ale příjemně jím zpestříte také obyčejné těstoviny se sýrem.

# PÁLIVÁ OMÁČKA NA NACHOS

## NEOBSAHUJE SEMÍNKA A SÓJU

Pokud se řadíte mezi milovníky nachos, pak vás tato pikantní delikatesa jistě nenechá chladnými. Hustá krémová omáčka má jemně pálivý nádech a báječně se hodí například do plněných papriček jalapeños, na tortillové chipsy nebo na pečené brambory. A tím seznam jejího využití ani zdaleka nekončí.

**HOTOVÉ MNOŽSTVÍ:** 4 hrnky

**DOBA PŘÍPRAVY:** 25 minut

### SUROVINY

2 středně velké červené brambory, oloupané a nakrájené na kostičky

1 mrkev, oloupaná a nakrájená na kostičky

1 bílá cibule, nakrájená na kostičky

1 hrnek nemléčné alternativy mléka (například ořechové, sójové nebo rýžové)

¼ hrnku lahůdkového droždí

½ lžičky sladké papriky

½ lžičky mořské soli

½ lžičky mleté sušené cibule

¼ lžičky kajenského pepře nebo mletého chilli

¼ lžičky mleté kurkumy

¼ lžičky sušeného mletého česneku

1. Brambory, mrkev a cibuli nasypte do vyššího hrnce a zalijte vodou do výšky přibližně 3 cm. Obsah hrnce přiveďte k varu a poté nechte dusit na mírném plamenu.

2. Zeleninu vařte asi 10 minut do měkka, aby se dala napíchnout na vidličku. Poté ji sceďte a nechte ještě 5 minut odkapat.

3. Brambory, mrkev a cibuli přendejte do kuchyňského robotu nebo mixéru, přidejte rostlinné mléko, lahůdkové droždí, sladkou papriku, sůl, sušenou cibuli, pálivou papriku, kurkumu a mletý česnek. Mixujte přibližně minutu do konzistence jemného krémového pyrě. Koření doladte dle vlastní chuti.

**SKLADOVÁNÍ:** Pyrě přendejte do vzduchotěsné nádoby a uložte do lednice, kde vám vydrží až 5 dní.

**TIP:** Zkuste přidat 1 až 2 lžice nálevu z konzervovaných papriček jalapeños a získáte svěží pikantní omáčku, jakou dávají na nachos v kině.

# MRKVOVÁ OMÁČKA ALFREDO

## NEOBSAHUJE SEMÍNKA A SÓJU

Mrkvová varianta klasické omáčky se skvěle hodí na těstoviny a její příprava vám nezabere ani 20 minut. Jistě ji oceníte, pokud máte doba zarputilého odpůrce zeleniny. Tuto omáčku totiž milují úplně všichni. Nasládlou chuť dokonale doplňuje ostrý česnek, který jí dodává ten správný říz.

**HOTOVÉ MNOŽSTVÍ:** 4 hrnky

**DOBA PŘÍPRAVY:** 15 minut

### SUROVINY

4 mrkve, oloupané a nakrájené na kostičky

1 cibule, nakrájená na kostičky

1 hrnek kešu mléka

2 lžice lahůdkového droždí

1 lžička italského koření

2 prolisované stroužky česneku

1 lžice veganské majonézy (nemusí být)

½ lžičky mořské soli

¼ lžičky čerstvě namletého bílého pepře

1. Mrkev a cibuli přesypte do středně velkého vyššího hrnce a zalijte vodou do výšky přibližně 3 cm. Obsah hrnce přiveďte k varu a poté vařte na středním plamenu 10 minut, dokud není mrkev měkká na skus.

2. Vařenou mrkev a cibuli přendejte do kuchyňského robotu nebo mixéru, přidejte kešu mléko, lahůdkové droždí, italské koření, česnek, majonézu (pokud ji chcete použít), sůl a pepř a umixujte do konzistence jemného pyré.

**SKLADOVÁNÍ:** Pyré přendejte do vzduchotěsné nádoby a uložte do lednice, kde vám vydrží 3 až 5 dní.

**TIP:** Uvařenou zeleninu vyndejte z hrnce lžící a zbylou vodu použijte na vaření těstovin, které tak získají celou řadu důležitých živin.

Pokud si chcete připravit tento recept bez ořechů, nahradte mléko z kešu ořechů mlékem sójovým nebo rýžovým.

# HOLANDSKÁ OMÁČKA S ESTRAGONEM

## NEOBSAHUJE SEMÍNKA A SÓJU

Klasická holandská omáčka sýr neobsahuje, díky své máslové chuti se ale hodí do celé řady receptů na lahodné snídaně a brunche. Nemléčnou alternativu oblíbené omáčky navíc skvěle upotřebíte například do anglických muffinů naslano.

**HOTOVÉ MNOŽSTVÍ:** 4 hrnky

**DOBA PŘÍPRAVY:** 15 minut

**DOBA ČEKÁNÍ:** 4 hodiny

### SUROVINY

1 hrnek kešu

1 hrnek vody nebo ořechového mléka (viz str. 16)

½ hrnku čerstvě vylisované citronové šťávy

1 lžička dijonské hořčice

½ lžičky mořské soli

½ lžičky mleté kurkumy

½ lžičky tapiokového prášku

¼ lžičky sušeného česneku

¼ lžičky sušené cibule

1 lžíce drceného estragonu

kůra z jednoho citronu

1. Kešu nasype do mísy, zalijte vodou a namáčejte po dobu 4 hodin. Poté slijte a propláchněte.
2. Ořechy přendejte do kuchyňského robotu nebo vysokorychlostního mixéru, přidejte vodu, citronovou šťávu, dijonskou hořčici, sůl, kurkumu, tapiokový prášek, sušený česnek a cibuli a umixujte dohladka.
3. Rozmixovanou směs přelijte do menšího hrnce a za stálého míchání vařte na mírném plameni přibližně 10 minut, dokud směs nezačne lehce houstnout.
4. Na poslední 2 minuty vaření přisypte estragon.
5. Omáčku podávejte teplou (za studena ztuhne až příliš) posypanou strouhanou citronovou kůrou.

**SKLADOVÁNÍ:** Omáčku přelijte do vzduchotěsné nádoby a uložte do lednice, kde vám vydrží 3 až 5 dní.

**TIP:** Pokud vám omáčka připadá příliš výrazná, můžete příště místo dijonské hořčice použít rozpuštěné veganské máslo, které jí dodá jemnější máslovější chuť.

Veganskou alternativu oblíbené přílohy jednoduše vykouzlíte, když omáčkou přelijete grilovaný chřest.

# AMERICKÁ SÝROVÁ OMÁČKA

## NEOBSAHUJE SÓJU

Cheez Whiz neboli tavený čedar patří ve Spojených státech k nejběžnějším a zároveň také k nejoblíbenějším druhům sýrů. Pokud jste o něm nikdy neslyšeli, zkuste si ho představit jako křiklavě oranžovou hmotu, která se prodává v tubě nebo ve sklenici jako hořčice či majonéza. A ano, tušíte správně, není na něm nic zdravého a výrobce do něj nejspíš přidává raketové palivo. S tímto receptem ale dokážete vyčarovat na chlup stejnou chuť a všechny nezdravé suroviny přitom zůstanou zavřené v kredenci. Tomu říkám výhra.

**HOTOVÉ MNOŽSTVÍ:** 4 hrnky

**DOBA PŘÍPRAVY:** 15 minut

**DOBA ČEKÁNÍ:** 2 hodiny

### SUROVINY

½ hrnku piniových oříšků

2 hrnky máslové dýně, oloupané a nakrájené na kostičky

3 lžíce jablečného octa

½ hrnku lahůdkového droždí

1 lžíce dijonské hořčice

½ lžičky mořské soli

¼ lžičky sušené cibule

¼ lžičky sušeného mletého česneku

1 až 2 hrnky ořechového mléka (viz str. 16, nemusí být)

**POKRAČOVÁNÍ NA DALŠÍ STRANĚ >>**

## AMERICKÁ SÝROVÁ OMÁČKA, POKRAČOVÁNÍ

1. Piniové oříšky přesypte do mísy, zalijte vodou a namáčejte po dobu 2 hodin. Poté ořechy scedte a propláchněte.

2. Máslovou dýní nasype do většího hrnce a zalijte vodou do výšky přibližně 3 cm. Obsah hrnce přiveďte k varu, poté stáhněte plamen na střední úroveň a vařte přibližně 10 minut, dokud dýně není dostatečně měkká, aby se dala napíchnout na vidličku.

3. Dýni scedte, rozložte na plech a nechte 10 minut proschnout na vzduchu, aby se odpařila přebytečná vlhkost.

4. V kuchyňském robotu nebo vysokorychlostním mixéru smíchejte ořechy s vařenou dýní, octem, lahůdkovým droždím, dijonskou hořčicí, solí, sušenou cibulí a česnekem, případně s ořechovým mlékem a rozmixujte dohladka. Omáčka by měla být spíše hustější a konzistencí by se měla zařadit mezi pomazánku a omáčku. Může se stát, že omáčka bude příliš suchá. V takovém případě přidávejte postupně po lžici ořechové mléko, dokud nebudete s hustotou spokojeni. Někdy naopak není potřeba přidávat tekutinu vůbec.

---

**SKLADOVÁNÍ:** Omáčku přelijte do vzduchotěsné nádoby a uložte do lednice, kde vám vydrží 3 až 5 dní.

**TIP:** Dýni můžete nahradit také mrkví, je ovšem potřeba počítat s tím, že výsledná omáčka bude mít nasládlější chuť.

Dýně se dá místo vaření upéct, čímž omáčku pozvednete ještě o jeden chuťový stupeň výše.



# KRÉMOVÝ SÝR Z KEŠU OŘECHŮ

NEOBSAHUJE SEMÍNKA A SÓJU

Krémový sýr neodmyslitelně patří do mého jídelníčku. Například pečivo si bez něj nedovedu vůbec představit. Proto tolik zbožňuji tento recept. Protože tato veganská alternativa nejenže mléčné krémové sýry dokonale nahradí, ale dokonce je strčí do kapsy. Nádherně krémový, jemný a příjemně nakyslý – prostě dokonalý veganský krémový sýr, po kterém vaše srdce vždy toužilo. A to nejlepší nakonec: jeho přípravu zvládnete levou zadní.

**HOTOVÉ MNOŽSTVÍ:** přibližně 115 g

**DOBA PŘÍPRAVY:** 15 minut

**DOBA ČEKÁNÍ:** 4 hodiny

## SUROVINY

1 hrnek kešu

2 lžice lahůdkového droždí

2 lžice čerstvě vylisované citronové šťávy

¼ lžičky jablečného octa

mořská sůl

1. Kešu nasypete do menší mísy, zalijte vodou a namáčejte alespoň po dobu 4 hodin. Poté scedte a propláchněte.

2. Ořechy rozmixujte společně s lahůdkovým droždím, citronovou šťávou, jablečným octem a solí v kuchyňském robotu nebo vysokorychlostním mixéru.

3. Mixujte do konzistence hladkého pyrě. Přidejte kyselé přísady a sůl dle vlastní chuti.

**SKLADOVÁNÍ:** Krémový sýr přendejte do vzduchotěsné nádoby a uložte do lednice, kde vám vydrží 3 až 5 dní.

**TIP:** Do krémového sýru můžete přidat pokrájené papričky jalapeños, jahodový sirup nebo posekané bylinky – například kopr. Pak už stačí jen kousek pečiva a lahodná a rychlá snídaně, oběd nebo večeře je na stole.

# KRÉMOVÝ SÝR ZE SLUNEČNICOVÝCH SEMÍNEK

## NEOBSAHUJE OŘECHY A SÓJU

Krémového sýru se nemusíte bát ani v případě, že vám nedělají dobře ořechy nebo na ně máte alergii. K přípravě tohoto receptu je totiž nebudete vůbec potřebovat. Krémový sýr ze slunečnicových semínek je navíc příjemně slaný a jemně pikantní.

**HOTOVÉ MNOŽSTVÍ:** cca 115 gramů

**DOBA PŘÍPRAVY:** 15 minut

**DOBA ČEKÁNÍ:** 2 hodiny

### SUROVINY

1 hrnek loupaných slunečnicových semínek  
v raw kvalitě

2 lžíce čerstvě vylisované citronové šťávy  
mořská sůl

1 lžička lahůdkového droždí

1. Slunečnicová semínka nasypete do menší mis-ky, zalijte vodou a namáčejte po dobu přibližně 2 hodin. Poté slijte a propláchněte.

2. Semínka přendejte do vysokorychlostního mixéru nebo kuchyňského robotu a umixujte společně s citronovou šťávou, solí a lahůdkovým droždím do konzistence hladkého pyré. Poté případně opět dochuťte solí a citronovou šťávou.

**SKLADOVÁNÍ:** Krémový sýr přendejte do vzducho-  
těsné nádoby a uložte do lednice, kde vám vydrží  
až 5 dní.

**TIP:** Paletu chutí můžete zpestřit přidáním 1 lžičky  
miso pasty. Tím získá slunečnicový krémový sýr při-  
jemně slanou chuť s jemnou stopou „umami“. Takový  
sýr si jistě vychutnáte za příjemného letního odpoled-  
ne s lehkým letním pivem.