

Klobásky na gril



POČET PORCÍ: 10



DOBA PŘÍPRAVY: 30 minut

DOBA PEČENÍ: 1 hodina

INGREDIENCE

1 plechovka bílých máslových
fazolí - váha bez nálevu 220 g
120 g tofu natural
250 g pšeničné bílkoviny
1 kostka zeleninového bujonu
220 ml vody
2 lžice lahůdkového droždí
70 g rajského protlaku
3 lžice rostlinného oleje
1 velká červená cibule
5 stroužků česneku
1 lžice sekané petrželové nati
1 lžice sekaného čerstvého
koriandru
1 lžice uzené papriky
½ lžičky černého pepře
1 lžička sušeného libečku
1 lžička soli

1. Scezené fazole rozmačkáme, tofu natural nastroháme najemno a spojíme dohromady.
2. Kostku bujonu rozpustíme v teplé vodě.
3. Cibuli nakrájíme na kostičky, bylinky nasekáme.
4. Všechny ingredience důkladně promícháme. Jako poslední přidáme pšeničnou bílkovinu, čímž vznikne kompaktní hmota.
5. Necháme 30 minut odpočívat.
6. Na pracovní ploše z hmoty vytvarujeme klobásky a velmi pevně je zavineme do dvou vrstev alobalu.
7. Troubu předehřejeme na 175 °C, klobásky naskládáme na plech a pečeme z každé strany 30 minut.
8. Vypneme troubu, necháme úplně vychladnout a potom vybalíme.
9. Hotové klobásky můžeme potírat marinádou podle chuti a grilovat na venkovním grilu nebo je můžeme osmažit na pánvi na rostlinném oleji.





Plněné pečené brambory



POČET PORCÍ: 4



DOBA PŘÍPRAVY: 40 minut

DOBA PEČENÍ: 40 minut

INGREDIENCE

4 velké brambory - varný typ B
4 velké plátky hlívy ústřičné
2 stonky jarní cibulky
50 g veganského sýru na strouhání
10 g rostlinného másla
5 lžic rostlinného mléka
1 lžička soli
špetka uzené papriky
špetka sušeného muškátového
květu
rostlinný a olivový olej

1. Hlívu nakrájíme na širší proužky, dáme do pekáčku, jemně poprášíme uzenou paprikou a pokapeme olivovým olejem. Pečeme 20 minut na 150 °C.
2. Současně s pečením hlívy vložíme do vroucí osolené vody omyté brambory a vaříme 15 minut.
3. Brambory slijeme, necháme úplně vychladnout, potom podélně rozpůlíme a vnitřek vydlabeme ostrou lžící.
4. V misce smícháme vydlabanou bramborovou hmotu, nakrájenou jarní cibulku, nahrubo nastrouhaný veganský sýr, kousky rostlinného másla, rostlinné mléko, sůl a muškátový květ.
5. Vzniklou směsí naplníme vydlabané bramborové půlky, dáme do rostlinným olejem vymazaného pekáčku a vložíme do trouby.
6. Pečeme 35 minut při 180 °C, na posledních 5 minut na brambory položíme již upečenou hlívu ústřičnou.
7. Podáváme se zeleninovým salátem.





Řecký bramborový salát



POČET PORCÍ: 4



DOBA PŘÍPRAVY : 20 minut

INGREDIENCE

1 kg ve slupce uvařených, vychladlých
a oloupaných brambor
2 stonky lahůdkové cibulky
1 svazek čerstvého kopru
2 snítky čerstvé máty
6 lžic olivového oleje
1 lžice soli
½ lžičky bílého pepře

1. Oloupané vychladlé brambory podélně rozkrojíme a nakrájíme na tenké plátky.
2. Lahůdkovou cibulku, kopr a mátu nasekáme.
3. Smícháme plátky brambor a bylinky, přidáme olivový olej, sůl a bílý pepř a řádně promícháme.
4. Necháme odležet, aby se chutě propojily.





Pomazánka z bílých fazolí



POČET PORCÍ: cca 5



DOBA PŘÍPRAVY: 30 minut

INGREDIENCE

2 plechovky sterilovaných velkých
máslových fazolí
1 velká palička česneku
3 lžice citronové šťávy
5 lžic olivového oleje
1 lžička himalájské soli
1 lžička černého pepře
1 lžička bílého pepře

1. Troubu předehřejeme na 180 °C a vložíme do ní paličku česneku. Pečeme cca 20 minut.
2. Z pečeného česneku odstraníme slupky a rozmělníme ho.
3. Sterilované fazole rozmixujeme dohladka s olivovým olejem a citronovou šťávou, přidáme pečený česnek a dobře promícháme.
4. Nakonec dochutíme pepřem a solí.





Plněné pečené papriky



POČET KUSŮ: 6



DOBA PŘÍPRAVY: 25 minut

DOBA PEČENÍ: 35 minut

INGREDIENCE

6 paprik - tenkostěnné zelené
nebo špičaté oranžové

100 g rýže

1 střední žlutá cibule

malý kousek celeru - cca 80 g

2 stroužky česneku

3 lžice lahůdkového droždí

100 g hrášku (podle ročního období
čerstvý nebo mražený)

50 g strouhaného veganského sýru

1 lžička himalájské soli

½ lžičky bílého pepře

100 ml oleje

voda na uvaření rýže a podlití
paprik

1. Rýži zalijeme dvojnásobným množstvím studené vody a uvaříme - trvá to cca 15 minut.
2. Na 50 ml oleje krátce osmahneme nadrobno nakrájenou cibuli a najemno nastrohaný celer. Přidáme uvařenou rýži, promícháme a odstavíme.
3. Do teplé směsi přidáme strouhaný veganský sýr, lahůdkové droždí, hrášek, česnek, sůl a bílý pepř.
4. Papriky umyjeme, seřízneme pod stopkou, odstraníme jádřince a semínka a naplníme směsí.
5. Troubu předehřejeme na 200 °C, papriky naskládáme do pekáčku a potřeme olejem. Zbylý olej smícháme s přibližně 100 ml vody a papriky podlijeme.
6. Pečeme 35 minut, potom troubu vypneme a papriky necháme v teple dojít.
7. Podáváme se zeleninovým salátem nebo s bramborovou kaší.





Olivový chleba



MNOŽSTVÍ: dva bochánky
chleba pečeného ve formě
na srnčí hřbet



PŘÍPRAVA: 15 minut
DOBA KYNUTÍ: 60 minut
DOBA PEČENÍ: 45 minut

INGREDIENCE

300 g celozrnné špaldové mouky
150 g žitné mouky
1 lžice růžové himalájské soli
1 lžička sušeného rozmarýnu
300 g nakrájených černých oliv
50 g nasekané natí jarní cibulky
50 ml olivového oleje
kvásek z jedné kostky droždí, 170 ml
vlažné vody a lžičky třtinového
cukru

1. Do hrnku dáme lžičku třtinového cukru, rozdrobíme kostku droždí, zalijeme 170 ml vlažné vody a necháme vzejít kvásek.
2. V míse promícháme oba druhy mouky, sůl a rozmarýn, přidáme nakrájené černé olivy a nasekanou natí cibulky.
3. Přidáme olivový olej a kvásek.
4. Vypracujeme tužší, ale elastické těsto, které necháme vykynout.
5. Přemístíme na moukou vysypanou pracovní plochu, rozdělíme na dvě části a vytvarujeme dva válečky.
6. Formu na srnčí hřbet vyložíme pečicím papírem – necháme delší okraje, chléb půjde lépe vyndat.
7. Válečky těsta vložíme do forem a pečeme 45 minut při cca 175 °C.
8. Necháme zcela vychladnout a vyndáme z forem.





Zeleninové lečo



POČET PORCÍ: 4



DOBA PŘÍPRAVY: 20 minut
DOBA VAŘENÍ: CCA 30 minut

INGREDIENCE

4 středně velké bílé papriky
6 rajčat
1 střední cuketa
1 velká červená cibule
6 stroužků česneku
50 ml rostlinného oleje
50 ml olivového oleje
3 lžice lahůdkového droždí
1 lžice černé soli
3 lžice rajského protlaku
½ lžičky oregana
½ lžičky tymiánu
½ lžičky rozmarýnu
300 ml vody

1. Zeleninu omyjeme, papriky zbavíme jader, cuketu oloupeme.
2. Cuketu a rajčata nakrájíme na kostky, papriku na krátké proužky.
3. Nasekáme cibuli a česnek a na rostlinném oleji krátce opečeme.
4. Přidáme nakrájenou zeleninu, rajský protlak, koření a podlijeme vodou.
5. Přiklopíme a na mírném plameni dusíme, dokud zelenina nezměkne.
6. Do směsi vmícháme olivový olej, lahůdkové droždí a dochutíme černou solí.
7. Podáváme s chlebem, posypané čerstvou petrželkou.



