

Recepty, RC Maceška 12.11.2014

Závitky

Můžeme použít vinné listy nebo listy zelí, kapusty, kedlubny, brokolice ... Listy propereme, vykrojíme tvrdé středy a dáme na 10 minut napařit.

Připravíme si směs na plnění závitků.

1. směs uvařené rýže, osmažené cibulky na oleji společně s tofu a mrkvi na nudličky
2. směs uvařené rýže, s uvařenou červenou čočkou, rajčaty, kyselou okurkou
3. směs uvařené rýže s orestovanou dýní, tempehem a kyselým zelím
4. směs uvařené rýže s dýní na tymiánu
5. směs uvařené rýže s rajčatovým protlakem, cuketou, bobkovým listem a novým kořením
6. směs uvařených jahel s orestovaným tofu a dýní na kmínu
7. směs uvařených ječných krup s napařenou brokolicí a dýní a smaženým celerem
8. směs uvařené pohanky se sušenými houbami na červené paprice, kmínu, mrkvi a petrželi
9. směs uvařené rýže s červenou čočkou, červenou řepou a česnekem

Listy naplníme směsí, naskládáme je do vymazaného pekáčku, podlijeme vodou, postříkáme sojovou omáčkou nebo zalijeme předem připravenou omáčkou nebo posypeme nastrohanou dýní. Pečeme v předehřáté troubě půl hodiny na 180 stupňů.

Polévka celerová

Očistíme si ½ celeru, 4 mrkve, 2 cibule. Zeleninu nakrájíme na větší kusy a osmahneme na slunečnicovém oleji. Podlijeme vodou, posolíme, přidáme bobkový list a nové koření. Necháme 20 minut vařit. Vyjmeme koření, důkladně rozmixujeme, přidáme rýžové mléko na zjemnění. Na talíři zdobíme celerovou natí. Případně dohustíme již uvařenou rýží nebo jinou obilovinou.

Polévka celerová 2

Očistíme si celý celer, 4 topinambury, 2 petržele. ½ celeru nakrájíme na dorbné kostičky a osmahneme dozlatova na olivovém oleji. Druhou ½ celeru, topinambury a petržele nakrájíme na větší kusy. Po vyjmutí celerových kostiček na stejném oleji krátce osmahneme zeleninu, podlijeme vodou, posolíme, přidáme nové koření a tymián. Vaříme 20 minut. Vyjmeme nové koření a polévku důkladně rozmixujeme. Můžeme zjemnit rýžovým mlékem. Na talíři zdobíme celerovými kostičkami a tymiánem.

Polévka celerová 3

Očistíme si ½ celeru, 2 petržele a 1 pórek. Celer a petržel osmahneme krátce na olivovém oleji, přidáme tofu, uvařenou rýži, skoro všechné pórek, posolíme a vaříme 20 minut. Poté dohladka rozmixujeme. Na talíři zdobíme polévku odloženou pórkovou natí.

Polévka celerová 4

Očistíme si ½ celeru, kousek dýně, 2 mrkve, 2 cibule. Zeleninu (dýni, mrkev a celer) nastroháme, cibuli nadrobno pokrájíme. Cibuli zpěníme na oleji, posypeme kari, krátce orestujeme. Podlejevodou, přidáme zeleninu, posolíme, vaříme 20 minut. Nakonec přidáme jemné ovesné vločky a ještě 5 minut provaříme. Zakápneme šťávou z citrónu nebo zázvoru. Na talíři zdobíme celerovou natí.

Cuketa pečená s luštěninovou kuličkou

Cuketu nakrájíme na kolečka tlustá asi 1cm. Prostředek vydlabeme. Plech vymažeme olejem, naskládáme vedle sebe cuketová kolečka, zastříkneme je sojovou omáčkou.

Ze směsi na vege-karbanátky tvarujeme kuličky, které obalujeme v mišutce. Dáme vždy jednu kuličku směsi doprostřed cuketového kolečka. Pečeme v troubě 30 minut na 170 stupňů.

Směs na karbanátky:

- uvařené fazole s ovesnými vločkami, sladkou červenou paprikou, nastrouhanou dýní
- uvařená rozmačkaná cizrna s římským kmínem, quinoou, uvařenou mrkví a petrželí
- uvařená červená čočka s červenou řepou, pohankou, česnekem a majoránkou
- uvařená hnědá čočka na rozmarýnu s dýní a ovesnými vločkami
- fazole na chilli s rajčatovou omáčkou, pórkem a uvařenou rýží

Pesto z mrkvové natě

Mrkvovou nať propereme a vysušíme. Smícháme dohromady mrkvovou nať s půl hrnkem olivového oleje, půl hrnkem kešu oříšků, citronovou šťávu, špetkou soli. Všechno důkladně rozmixujeme. Jako obměnu můžeme přidat:

- trochu máty
- trochu česneku
- trochu chilli papriček

Mátové pesto

Lístky máty opláchneme a necháme usušit. Mandle spaříme, oloupeme a nasucho opražíme. Poté je rozmixujeme, během mixování přidáváme olivový olej, špetku soli, mátové lístky, limetkovou šťávu. Mixujeme dohladka.

Meduňkové pesto / rukolové pesto

Lístky meduňky / rukoly opláchneme a necháme usušit. Vlašské ořechy nasucho opražíme. Poté je rozmixujeme, během mixování přidáváme olivový olej, špetku soli, meduňkové/ rukolové lístky, citronovou šťávu. Mixujeme dohladka.

Salát s bulgurem

Bulgur uvaříme ve vodě 1:2,5. Necháme vychladnout. Přidáme olivový olej, na nudličky nakrájenou mrkev, nadrobno nasekanou cibulku i s natí, petrželovou nať, citronovou šťávu. Posolíme, popepřím, důkladně promícháme. Zdobíme nasekanými lístky máty.

Salát s bulgurem 2

Bulgur uvaříme ve vodě 1:2,5. Necháme vychladnout. Přidáme olivový olej, vlašské ořechy, nastrouhaný celer, brusinky nebo rozinky, nadrobno nasekanou cibulku i s natí, prolisovaný česnek, citronovou šťávu. Posolíme, popepřím, důkladně promícháme. Zdobíme plátky jablka.

Musli koule

Ovesné jemné vločky namočíme na půl hodiny. Nasucho si opražíme oříšky, nadrobno je nasekáme. Nebo nasucho opražíme semínka. Přidáme oříšky, semínka, mák nebo kokos do vloček, sušené ovoce, obilný sirup nebo datlový, agávodý, med. Můžeme dochutit skořicí, zázvorem, citronovou/ pomerančovou kůrou... Pokud je potřeba dohustíme vločkami. Vlhkýma rukama tvarujeme koule. Dáváme je na pečící papír. Pečeme v přehřáté troubě 15 minut.

Šátečky / Záviny / Kapsy

Těsto – 2 hrnky celozrnné pšeničné nebo špaldové mouky, lžíce citronové šťávy, 1/3 hrnku rostlinného oleje, špetka soli, postupně přidáváme vlažnou vodu. Důkladně vypracujeme těsto, které se nelepí. Necháme ho půl hodiny odpočinout. Připravíme si náplně. Těsto válíme mezi dvěma mikrotenovými sáčky. Naplníme závin a důkladně uzavřeme. Těsto propícháme vidličkou. Pečeme v předehřáté troubě půl hodiny na 180 stupňů.

Bezlepková litá buchta

Hrnek datlí povaříme v trošce vody se špetkou soli, přidáme 1/2 hrnku oleje a důkladně rozmixujeme, necháme vychladnout. Smícháme dohromady 2 hrnky pohankové mouky, 1 hrnek najemno namletých vlašských oříšků, 1/2 hrnku kukuřičných klíčků, 2 lžičky kypřícího prášku, skořici, promícháme. Přidáme datlovou směs, pokud je potřeba přidáme víc vody nebo obilný sirup na doslazení. Těsto nalijeme na vymazaný a moukou vysypaný plech. Pečeme 35 minut na 170 stupňů. Buchtu můžeme ozdobit ovocem, marmeládou, agarem, pudinkem.