

Vaření v RC Maceška, Znojmo

Téma: „Den matek aneb uvařím zdravě pro mou mámu “

RECEPTY

Suši

Předem si uvaříme celozrnnou rýži. Necháme vychladnout. Mezitím si připravíme zeleninu, tofu nebo tempeh – pokrájíme na plátky.

Řasu nori si položíme na podložku. Na řasu nanese 1cm vrstvu rýže, důkladně natlačíme až po okraj e – horní 2 cm řasy nori necháme bez rýže. Rýži můžeme posypat nasucho opraženým sezamem. Na rýži poklademe připravené suroviny. Část řasy bez rýže potřeme vodou (aby se řasa po zamotání k sobě slepila). Suši zarolujeme. Necháme chvíli odstát a pokrájíme na kolečka. Podáváme s wasabi a zázvorovým pickles.

Možnosti:

- napařená mrkev, napařená bílá ředkev a tofu
- osmažený tempeh a kvašené zelí
- syrová okurka
- syrové avokádo
- napařená červená řepa, napařená mrkev, tofu
- napařená mrkev, syrová okurka

Celozrnné placky

Smícháme 400g celozrnné mouky s ½ lžičkou soli, poté postupně přidáváme 2-3dcl vlažné vody. Důkladně zpracujeme v těsto. Nechejte ½ hodiny odpočinout. Navlhčenýma rukama z těsta udělejte kuličky, které rozválejte na tenké placky. Pokud se těsto lepí, podsypete si vál moukou nebo placky rozvalujte mezi dvěma igelitovými sáčky. Placky pečte nasucho na pánvi z obou stran. Po vyjmutí z pánve placku potřete olejem. Pokud použijeme mouku napůl bílou a napůl celozrnnou, tak jsou pak placky měkčí.

Celozrnné placky 2

Smícháme 400g celozrnné mouky s ½ lžičkou soli, poté postupně přidáváme 2-3dcl vlažné vody. Důkladně zpracujeme v těsto. Necháme ½ hodiny odpočinout. Navlhčenýma rukama z těsta uděláme kuličky, které rozválíme na tenké placky. Vyválenou placku potřeme olejem, přeložíme na čtvrtiny a opět vyválíme napůvodní tvar. Ještě jednou natřeme, přeložíme a vyválíme. Placky pečeme nasucho na pánvi z obou stran. Po vyjmutí placku potřeme olejem.

Smažené placky

250g mouky (půl na půl celozrnná a bílá) promícháme se solí, přidáme 2 lžíce oleje a postupně přidáváme vodu, cca 150ml. Těsto musí být tuhé, ale tvárné. Těsto zpracováváme úplně do hladka rukama potřenými olejem. Těsto necháme ½ hodiny odpočinout. Poté těsto rozdělíme na kuličky a rozválíme mezi dvěma igelitovými sáčky (nepodsypáváme moukou) na placky.

V hluboké pánvi rozehřejeme vysokou vrstvu oleje (můžeme použít i fritézu). Placku vložíme do rozpáleného oleje, jakmile začne vyplouvat na povrch, tak ji stlačujeme dolů, dokud se nenafoúkne. Pak ji otočíme a smažíme i z druhé strany. Placku vytáhneme a přebytečný olej necháme okapat nebo odsajeme ubrouskem.

Směsi do placek

1 . placky naplníme napařenou zeleninou a zalijeme zálivkou

- avokádová zálivka
2 zralá avokáda rozmixujeme se špetkou soli a pár lžicemi sojanézy do hladkého krému. Tuto zálivku můžeme dochutit citronovou šťávou, česnekem, čerstvými bylinkami.
- sezamová zálivka
Smícháme dohromady tahini s citronovou šťávou, špetkou soli a nadrobno pokrájenou jarní cibulkou.
- zálivka z červené řepy
Červenou řepu uvaříme doměkka. V kastrolu na oleji opražíme hořčičné semínko plus podle chuti

můžeme přidat další koření nebo třeba česnek. Řepu s opraženým kořením, citronovou šťávou a sojanézou rozmixujeme do hladka.

2. placky potřeme čatným

- Jablečné čatný
V hrnci rozehrějeme olej, osmažíme na něm koření hřebíček, celou skořici, anýz, pak přidáme sušený zázvor, kurkumu a očištěná pokrájená jablka, chvíli společně smažíme. Pak jablka podlijeme vodou a dusíme 10 minut do změknutí. Pokud je potřeba, tak směs osladíme obilným sirupem. Vaříme bez pokličky, dokud se neodpaří přebytečná voda.
- Rajčatové čatný
Rajčata nakrojíme, spaříme horkou vodou, oloupeme slupku a nadrobno pokrájíme. V kastrolu na oleji si osmažíme koření – hořčičná semínka, zázvor, pepř. Přidáme rajčata, osolíme a 15 minut smažíme. Na závěr můžeme dochutit oregánem, bazalkou, tymiánem ... Nebo můžeme i rozmixovat.
- Švestkové čatný
V hrnci rozehrějeme olej, osmažíme na něm koření - fenykl a hořčičné semínko. Pak přidáme omyté a pokrájené švestky, trochu zázvoru, špetku soli, hřebíček, skořici a dusíme do změknutí. Nakonec přidáme na zahuštění kokos, pokud je potřeba na oslazení obilný sirup.

3. luštěninová náplň

- fazolová
Na oleji si osmahneme cibulku, červenou papriku, nastrouhanou mrkev a nastrouhanou červenou řepu, špetku soli. Po chvíli podlijeme troškou vody. Po změknutí přidáme uvažené fazole. A dochutíme kořením – majoránka, česnek, čili, tymián, skořice, sladká paprika...
- čočková
Na oleji osmahneme na kostičky nakrájený celer, přidáme rozmarýn, kmín a špetku soli. Pak přidáme uvaženou čočku a promícháme.

4. cibuláda

- na rozpáleném olivovém oleji smažíme očištěnou a pokrájenou cibulku na půl měsíčky pod pokličkou. Občas promíchejte, duste cca 30 minut. Pak přidejte obilný sirup, vinný ocet, trochu soli, pepř. Můžete dochutit i dalším kořením. Nebo můžete po chvíli dušení cibulky přidat pokrájená jablíčka s rozinkami.

Mandlové mléko

100g mandlí nechte ve vodě nabobtnat minimálně přes noc. Slijte vodu, mandle oloupejte (můžete je mixovat i se slupkami, mléko pak ale může mít béžovou barvu místo bílé) a důkladně rozmixujte společně s jedním litrem čerstvé vody. Přecedte přes plátýnko. Můžete dochutit obilným sirupem nebo třeba datlovým, agávovým ...

Konopné mléko

Konopná semínka v libovolném množství dejte do misky, zalijte je vodou a nechte minimálně jeden den namáčet do doby, než semínka začnou prskat a objeví se bílé klíčky. Vodu průběžně měňte alespoň 3x denně. Pak přecedte, semínka dejte do mixéru a přidejte vodu v poměru 1,5 dílů vody na 1 díl semínek. Mixujte tak, až zůstane mléko a slupky a poté přecedte přes plátýnko. Můžete dochutit obilným sirupem nebo třeba datlovým, agávovým ...

Makové mléko

Mák nechte ve vodě nabobtnat přes noc. Slijte vodu a mák (100g) důkladně rozmixujte společně s jedním litrem čerstvé vody. Směs přecedte a pokud chcete, tak mléko můžete dochutit.

Oříškové mléko

Dýňová semínka a loupané mandle 1:1 vaříme s řasou wakame nebo předvařenou řasou kombu 15 minut. Poměr 100g oříšků na 1l vody. Rozmíxujeme dohladka, přecedíme přes jemné sítko a dosladíme sladem.

Obilné mléko

Obilí (rýže, oves, kroupy, jáhly) přes noc namočíme a vaříme v poměru 1:6 s vodou, s řasou kombu a mandlemi. Ještě teplé rozmixujeme a poté propasírujeme přes plátýnko. Dle potřeby osladíme.