

Vaření v RC Maceška, Znojmo

4.11.2013

Téma: „bezlepkové vaření“

Zelná polévka

Na slunečnicovém oleji osmažíme na proužky pokrájenou cibuli společně s kmínem a solí. Přidáme nakonec lžičku červené sladké papriky a pár lžic pohankové mouky, chvíli osmahneme. Zalijeme horkou vodou. Přidáme nadrobno pokrájené zelí, na kostičky pokrájený tuřín, bobkový list a pokrájené tofu nebo tempeh. Vaříme cca 20 minut, až je zelenina měkká. Nakonec přidáme kysané zelí. Pokud je potřeba, tak polévku dosolíme, dopepříme, případně dochutíme čerstvým koprem.

Cibulová polévka

Cibuli nakrájíme na proužky, smažíme na rozpáleném slunečnicovém oleji, osolíme. Přidáme dvě lžičky kukuřičné mouky a krátce orestujeme. Cibuli zalijeme zeleninovým vývarem a povaříme. Přidáme kukuřici, muškátový oříšek a prohřejeme. Polévku podáváme s opraženými slunečnicovými semínky.

Dýňová polévka

Přes noc si namočíme houby shitake, po změknutí rozkrájíme na menší kousky a zvlášť povaříme do měkka. Na oleji si orestujeme nadrobno nakrájenou cibulku společně se zeleninou – mrkev, petržel, celer a dýně. Osolíme. Přidáme pohanku kroupu, kmín a již uvařené houby. Společně vaříme do změknutí. Dochutíme majoránkou, česnekem a šťávou ze zázvoru.

Tofu/květákové placky

Očistíme a nadrobno pokrájíme zeleninu – mrkev, květák, celer. Zeleninu uvaříme v trošce osolené vody do měkka. Tofu nastrouháme nahrubo. Smícháme zeleninu i s vodou, tofu, pohankovou mouku, kukuřičnou kaši – mišutku a lžici kukuřičného škrobu. Dochutíme česnekem, majoránkou, případně jiným kořením. Smažíme z obou stran na rozpáleném oleji. Nebo můžeme péct v troubě. Podáváme s jahlovou kaší.

Jahlová kaše

Jáhly několikrát promneme a propláchneme ve vlažné vodě. Dáme je vařit ve vodě v poměru 1:5. Osolíme. Nakonec do jahel vmícháme osmaženou cibulku nebo celer. Pro zjemnění můžeme přidat ke konci varu rostlinou smetanu – rýžová, sojová. Ozdobíme čerstvou petrželkou.

Pikantní rýžové těstoviny

Rýžové nudle uvaříme podle návodu na balíčku.

Na rozpáleném sezamovém oleji osmahneme koření – chili papričky, česnek, hořčičné semínko, sezamové semínko. Po chvíli přidáme cibuli, mrkev nakrájenou na nudličky, čínské zelí nakrájené na nudličky, osolíme a orestujeme. Nakonec přidáme uvařené rýžové nudle, promícháme, zakápneme sojovou omáčkou.

Kukuřičná polenta

Slaná – v rozehrátém hrnci opražíme nasucho kukuřičnou krupici. Po chvíli přidáme vodu, v poměru 1:4. Osolíme. Vaříme 20-30 minut. Nakonec přidáme trochu olivového oleje a promícháme. Můžeme přidat:

- sušená rajčata,
- kukuřici,
- čerstvý špenát s česnekem,
- pórek nebo cibulku

Polentu vyklopíme na plech, který jsme před tím vypláchnuli studenou vodou. A necháme zatuhnout. Po vychladnutí polentu můžeme servírovat nebo nakrájet na kostičky a dát zapéct do trouby.

Sladká - v rozehřátém hrnci opražíme nasucho kukuřičnou krupici. Po chvíli přidáme vodu, v poměru 1:4. Přidáme:

- rozinky a slunečnicová semínka
- datle s mandlemi
- meruňky s vlašskými ořechy
- sušené švestky s mákem

Přidáme špetku soli a vaříme 20-30 minut. Nakonec osladíme obilným sirupem, přidáme skořici. Polentu vyklopíme na plech, který jsme před tím vypláchli studenou vodou. A necháme ztuhnout. Můžeme ozdobit ovocem. Po vychladnutí polentu nakrájíme na čtverečky a podáváme. Případně můžeme ozdobit domácí marmeládou nebo jiným sladkým přelivem.

Jahlové šišky

Jáhly několikrát promneme a propláchneme ve vlažné vodě. Dáme je vařit ve vodě v poměru 1:2,5. Po uvaření necháme jáhly vychladnout, přidáme pohankovou mouku a pár lžic kukuřičného škrobu. Vypracujeme tuhé těsto. Vlhkýma rukama tvarujeme šišky, případně kuličky. Šišky uvaříme ve vroucí osolené vodě. Vydáváme je ihned, jak vyplavou na hladinu. Šišky omastíme olejem. Podáváme posypané mákem a přelité švestkovým rozvarem.

Švestkový rozvar

Nakrájíme si nadrobno sušené datle, dáme je vařit na cca 5 minut do špetkou soli osolené vody. Poté přidáme očištěné a rozpůlené švestky. Povaříme do měkka. Nakonec přidáme kukuřičný škrob rozmíchaný ve studené vodě a ještě 2 minuty povaříme. Můžeme dochutit perníkovým kořením.

Kokosové jahlové kuličky

Do horké osolené vody dáme na 5 minut povařit rozinky s vanilkovým luskem. Poté přidáme propláchnuté jáhly. Poměr jahel a vody 1:2,5. Přidáme hrst strouhaného kokosu. Před koncem vaření vmícháme sušený kokosový nápoj a obilný sirup na oslazení. Případně můžeme jáhly od začátku vařit v jablečném moštu. Po vychladnutí jahel vlhkýma rukama tvarujeme kuličky. Pokud je těsto řídké, tak přidáme strouhaný kokos nebo jahelné vločky. Kuličky obalujeme v kokosu.

Ovocný agar

Ovoce dáme vařit se špetkou soli společně s datlemi nebo rozinkami. Přidáme hřebíček, skořici nebo vanilku. Vaříme do změknutí. Pokud je potřeba, tak ovocný rozvar dosladíme. Agar si rozmícháme ve studené vodě. A přidáme k ovoci, promícháme, vaříme společně 2 minuty. Poté vyklopíme hmotu do vypláchnuté formy a necháme ztuhnout. Ovocným agarem můžeme zdobit dortové korpusy nebo lít do různých formiček, pohárů apod.

Pohankový korpus

Datle rozvaříme do měkka se špetkou soli, necháme vychladnout a rozmixujeme. V míse smícháme dohromady 2 hrnky pohankové mouky, ½ hrnku kukuřičných klíčků, ½ hrnku mletých mandlí, kypřicí prášek a skořici. Přidáme 3 lžice oleje, datlovou hmotu a postupně přilíváme vodu, abychom měli těsto jak na litý koláč. Těsto nalijeme na vymazaný plech a pečeme 30 minut na 170 stupňů.

Mrkvové muffiny

Smícháme dohromady hrnek pohankové mouky, hrnek kukuřičné mouky, ½ hrnku mletých ořechů, kypřicí prášek, lžici kukuřičného škrobu a promícháme. Přidáme nastrouhanou mrkev a důkladně promícháme, aby byla obalena moukou. Nakonec přidáme 4 lžice oleje, rýžové mléko/vodu, rýžový sirup, nastrouhanou citronovou kůru, vanilku. Vypracujeme těsto. Lijeme do vymazané formy na muffiny. Zdobíme semínky nebo sušeným ovocem. Pečeme 25 minut na 170 stupňů.