

Vaření v RC Maceška, Znojmo

Téma: „den dětí aneb zdravé vaření dětí“

RECEPTY

Karbanátky

Uvaříme si doměkka červenou čočku se saturejkou a kořenovou zeleninou. Solíme až po změknutí čočky. V míse namočíme ovesné vločky. Smícháme dohromady čočku a vločky. Tvoříme karbanátky. Pokud je potřeba zahustíme ještě pohankovou moukou. Obalujeme v mišutce (kukuřičná kaše). A smažíme na oleji z obou stran. Po vyjmutí osušíme přebytečný tuk.

Karbanátky podáváme např. v housce se sojanézou, listem ledového salátu, kouskem rajčete a okurky.

Jahelné lívance

80g jahel uvaříme ve 200ml vody. Vychladlé jáhly smícháme se 100g pohankové mouky, 50g instantní kukuřičné polenty, 3 lžičkami kypřicího prášku bez fosfátů, 400ml obilného mléka, 2 lžícemi jablečného octa a špetkou soli. Tuto směs necháme 3 hodiny odstát. Smažíme na oleji z obou stran.

Tofu krém na lívance

Jáhly důkladně propereme a povaříme 1:2,5. Na závěr do jahel nadrobíme bílé tofu, rozinky. Osladíme jablečným koncentrátem a dochutíme vanilkou a citronovou kůrou. Všechno důkladně rozmixujeme.

Kukuřičný krém

Z 1 hrnku hladké kukuřičné mouky a 1,5 hrnku vody uvaříme kaši, do které za horka zamixujeme 1 velkou lžící pšeničného sirupu a 1 lžící burákového másla. Také můžeme dochutit šťávou z citronu.

Rýžovo-jahlový krém

Uvaříme jáhly společně s rýží s obilným mléce v poměru 1:3. Na závěr přidáme lžící kukuřičného oleje, dosladíme rýžovým sirupem. Rozmixujeme do hladka.

Můžeme dochutit citronovou kůrou, skořicí, vanilkou, kakaem, jablečnou šťávou.

Rýžový krém

Uvaříme bílou rýži 1:4 v obilném mléce nebo ve vodě a na závěr varu přidáme sušené obilné mléko. Rýži rozmixujeme společně s bílým tofu (nejlepší je bílé hedvábné tofu – prodává se v Brně v japonských restauracích), 1 lžící mandlového másla a 1 lžící rýžového sirupu.

Kroupový krém

200g kroup důkladně propláchneme a necháme přes noc namočené ve vodě. Druhý den kroupy vaříme doměkka v tlakovém hrnci v poměru 1:4 s vodou, 4 lžícemi strouhaného kokosu a špetkou soli. Necháme vychladnout, přidáme pár lžic sušeného kokosového mléka, 3 lžice sladěnky a společně dohladka rozmixujeme. Můžeme použít jako krém na dort nebo samotně jako pohár, do kterého přidáme ovoce a posypeme opraženými oříšky.

Čokoládová poleva

V hrnci ohřejeme 1 lžící kukuřičného oleje, 1 lžící sladu. Přilijeme v hrncu rozmíchanou studenou vodu s agarem a bio kakaem. Povaříme 2 minuty.

Jednohubky zeleninové

Očistíme si zeleninu – mrkev a brokolici. Mrkev nakrájíme na kolečka, brokolici rozebereme na růžičky. Zeleninu a tempeh napaříme (zelenina se musí lesknout, nesmí se rozpadat). Na párátko napichujeme brokolici, tempeh a jako základnu použijeme kolečko mrkve.

Obměna:

mrkev a květák
mrkev a cuketa
vodnice a květák
mrkev a bílá ředkev
kedlubna a květák
mrkev a červená řepa

Ovocné jednohubky

Jak podklad použijeme ořechovo-ovesné kuličky. Na ty pak napícháme kousky ovoce. Jednohubky přelijeme čokoládovou polevou a necháme zatuhnout v ledničce.

Tofu pomazánka zeleninová

200g přírodního tofu povaříme 10 minut v osolené vodě s očištěnou a na větší kusy pokrájenou zeleninou - 1 mrkví, 1 kedlubnou a 1 petrželí (zeleninu obměňujeme). Rozmixujeme dohladka, přidáme jarní cibulku nebo nadrobno pokrájený pórek a promícháme.

Obměna:

mrkev a červená řepa
kedlubna, květák, kopr
cuketa, brokolice, česnek

Pomazánku natíráme na pečivo. Zdobíme napařenou zeleninou, kvašeným zelím, naklíčeným mungem, opraženými semínky ...

Fazolový dip

V dostatečném množství vody doměkka uvařte 150g fazolí, nejlépe společně s řasou kombu, popř. kmínem a saturejkou. 150g červené řepy zbavte slupky a uvařte doměkka v malém množství vody, nakrájené na větší kusy. Smíchejte dohromady dohromady fazole, řepu, 3 lžičce tahini (sezamové máslo), půl lžičky soli, 2 lžičce umeocta (rýžového octa), najemno pokrájenou menší cibuli. Důkladně rozmixujte.

Kukuřičná polenta

Uvaříme polentu z kukuřičné krupice (vaříme 1:4 se špetkou soli), na závěr varu můžeme přisypat pokrájený pórek, cibulku,, kukuřici nebo hrášek. Polentu nalijeme na vodou vypláchnutý plech v tenké vrstvě. Necháme vychladnout a pomocí vánočních vykrojovátek vykrajujeme zvířátka.

Polentu můžeme ozdobit pomazánkou a napařenou zeleninou.

Polenta na sladko

Uvařte kukuřičnou krupici ve vodě 1:4. Můžete přidat rozinky, jiné sušené ovoce na oslazení. Před koncem varu vmíchejte sušené obilné mléko, promíchejte a ještě krátce povařte. Vaří se celkem cca 20 minut.

Uvařenou polentu vyklopte do studené vodou vypláchnutých misek a nechte ztuhnout. Po ztuhnutí polentu z misky vyklopte a přelijte rozvařeným ovocným kompotem nebo marmeládou.

Nebo můžete polentu nalít na vodou vypláchnutý plech v tenké vrstvě a znovu vykrajovat zvířátka.

Ořechové kuličky

Smícháme dohromady hrnek opražených namletých oříšků, hrnek opražených jemně mletých vloček, hrnek obilného sirupu. Vypracujeme tuhé těsto. Ve vlhkých rukách tvarujeme placičku, do které zabalíme kousek sušené meruňky a uděláme kuličku. Kuličku obalíme v namletých oříškách.

Dort kuskusový

Společně 15-20 minut povaříme 1 hrnek kuskusu, 3 hrnky vody, 1 hrst kokosu, 1 hrst rozinek, lžičku citronové kůry, 1 lžičku agaru a špetku soli. Hmotu rozetřeme do vypláchnuté dortové formy a necháme vychladnout.

Jeden litr jablečného moštu povaříme s pokrájenými jablíčky, 2 hrsti rozinek a špetkou soli 20 minut. Přidáme 2-3 lžičce agaru rozpuštěného v trošce vody a ještě 2 minuty povaříme. Hmotu nalijeme na jahlový korpus a necháme vychladnout, ztuhnout.