

Recepty, RC Maceška Znojmo 8.10.2014

Saláty

- Zelný salát s jablky, pomerančem, pomerančovou šťávou, anýzem, slunečnicovým olejem, slunečnicovými semeny
- Zelný salát s jablky, olivovým olejem, olivami, citronovou šťávou, kmínem
- Zelný salát s jablky, strouhanou mrkví, sezamovým olejem, sezamovými semeny, římským kmínem
- Zelný salát s jablky, rozinkami, citronovou šťávou a koprem
- Zelný salát s mrkví, kukuřicí, slunečnicovým olejem, umeoctem, kmínem
- Zelný salát s jablky, nakládaným zázvorem, sezamovým olejem, vinným octem, sojovou omáčkou

- Salát z červené řepy s jablky, strouhaným křenem, jablečným octem, sojanézou
- Salát z červené řepy s jablky, česnekem, bazalkou a tahini
- Salát z červené řepy s jablky, vlašskými ořechy, citronovou šťávou, medem, olivovým olejem, pepřem
- Salát z červené řepy s fazolemi, pórkem, kvašenými okurkami, olivovým olejem, balsamico octem, chilli nebo pepřem
- Salát z červené řepy, s čerstvou červenou cibulí, koriandrem, garam masalou, olivovým olejem, umeoctem, pomerančem
- Salát z červené řepy s pomerančem, rozinkami, kokosem, skořicí, olivovým olejem, balsamico octem, mátou

- Mrkvový salát s celerem, jablkem, mandlemi, rostlinným olejem, umeoctem, brusinkami
- Mrkvový salát s pomerančem, fenyklem, olivovým olejem, citronová šťáva, pepř, vlašské ořechy
- Mrkvový salát s jablky, zázvorem, sezamovým olejem, opraženým sezamem, mrkvovou natí
- Mrkvový salát s olivovým olejem, citronovou šťávou, římským kmínem, koriandrem, chilli
- Mrkvový salát s rozinkami, konopnými semínky, medem, citrovou šťávou, konopným olejem, kari
- Mrkvový salát s naklíčeným mungem, olivovým olejem, rozinkami, slunečnicí, mátou, umeoctem, mrkvovou natí

Jablečné pyré

- se zázvorem a citronovou šťávou
- se skořicí a banány
- s hruškami a perníkovým kořením
- s kokosem a kakaem
- s karobem a vanilkou
- s levandulí
- s dýní a kokosem
- s mrkví, zázvorem a skořicí
- s mátou a citrónem
- s banánem a carem
- s kakaem a tahini
- s mákem a perníkovým kořením

Pohankové placky

1. Z pohankové mouky, špetky soli a vody připravíme těsto stejné konzistence jako na palačinky. Necháme půl hodiny odležet. Smažíme z obou stran na rozpálené pánvi na oleji.
2. Uvaříme pohanku lámanku ve vodě (1:4) se špetkou soli, kmínem. Necháme vychladnout. Přidáme pohankovou nebo kukuřičnou mouku, vypracujeme těsto. Z těsta ručně tvoříme placičky nebo vyválíme. Pečeme nasucho na pánvi z obou stran. Po vyjmutí placky potřeme olejem. (Pokud budeme placky podávat naslano, můžeme do oleje utřít česnek). Placky můžeme také ipéct v troubě.
3. Ovesné vločky zalijeme vodou a necháme půl hodiny odstát. Přidáme pohankovou mouku, koření, sůl. Vypracujeme těsto. V dlaních tvoříme placky. Pečeme na rozpálené pánvi nasucho. Po vyjmutí placky potřeme olejem.
4. Červenou řepu očistíme, nastrouháme. Přidáme pohankovou mouku, kukuřičnou mouku, špetku soli, vodu. Vypracujeme těsto. Placky smažíme na rozpálené pánvi na oleji z obou stran.
5. Cuketu najemno nastrouháme, posolíme. Přidáme hrašku, pohankovou mouku, česnek, majoránku, vodu. Vypracujeme těsto. Necháme půl hodiny odstát. Smažíme placky z obou stran na rozpáleném oleji.

Polévka cuketová

Očistíme si cibuli, cuketu, česnek. Na olivovém oleji osmahneme cibuli, ke konci přidáme česnek, nové koření, bobkový list, pepř, pokrájenou cuketu a chvíli restujeme. Přidáme propláchnutou červenou čočku, zalijeme vodou a vaříme 15 minut. Polévku rozmixujeme. Dochutíme kořením a solí, ozdobíme čerstvou natí. Obměny:

- přidáme kari
- přidáme rajčata, bazalku nebo oregáno
- s indickým kořením
- s rostlinnou smetanou
- s koprem

Pirohy s náplní

Celozrnnou jemně mletou mouku (2 hrnky) smícháme s kořením (podle náplně), špetkou soli a 1 hrnkem teplé vody. Vypracujeme těsto. Těsto vyválíme, vykrajujeme kolečka, plníme připravenou směsí a důkladně slepíme okraje. Pirohy vhodíme do vroucí osolené vody, po vyplavání vytahujeme. Náplně:

- kyselé zelí s cibulí a tofu
- kyselé zelí s jablky
- strouhaná jablka s rozinkami a oříšky
- strouhaná cuketa, se sušenými rajčaty a bazalkou

Jablečné kuličky

Nastrouháme si jablka, přidáme na zahuštění namleté ořechy nebo semínka, koření, osladíme sušeným ovocem nebo rostlinným sirupem nebo medem. Tvarujeme kuličky. Můžeme obalit v kokosu, nastrouhaných oříškách nebo udělat karobovou / kakaovou polevu. Varianty:

- mák, sušené švestky
- vlašské ořechy, datle
- lískové ořechy, rozinky
- mák, mandle, brusinky
- vlašské ořechy, sušené meruňky
- mandle, fíky