

Recepty, RC Maceška 10.12.2014

Saláty

Salát s dýní – dýni omyjeme, vydlabeme a pokrájíme na kostičky. Dýni napařujeme 15 minut. Pokrájíme si řapíkatý celer. Dýni, uvařené těstoviny, řapíkatý celer, sojanézu a nasucho opražená slunečnicová semena důkladně promícháme, posolíme a dochutíme sojovou omáčkou.

Salát s červenou řepou – červenou řepu oloupeme, omyjeme a nadrobno nastroháme. Přidáme olivový olej, sůl, umeocet, sojanézu (tahini). Důkladně promícháme společně s uvařeným i těstovinami, ozdobíme natěmi nebo naklíčenou čočkou.

Salát s pečenou zeleninou - Nakrajejte si papriky a cukety – dejte opect do trouby potřene sojovou omáčkou s bylinkami. Smickejte dohromady uvařené těstoviny, opečenou zeleninu a zalijte sojanézou. Obměna: Můžete přidat osmažený tempeh na cibulce.

Salát s polentou – Polentu si uvaříme ve vodě 1:4, neustále mícháme, před koncem varu posolíme a přidáme pár lžic oleje. Polentu vyklopíme na vodou vylitý plech a necháme ztuhnout. Poté nakrájíme na kostičky. Připravíme si zeleninu – vařenou mrkev a dýni, hrášek, kukuřici, nejmenší nasekanou cibuli, nasekané kyselé okurky. Smícháme dohromady polentu se zeleninou a sojanézou. Jako obměnu můžeme půl polenty nahradit uvařenými batáty nebo topinamburami.

Sojanéza – 1 díl sojového mléka mixujeme, postupně přidáváme dva díly řepkového oleje, neustále mixujeme, přidáme citronovou šťávu a trochu posolíme. Směs zhoustne po přidání citronové šťávy. Můžeme dochutit hořčicí, cibulkou, kyselými okurkami apod.

Oříšková mléka

Ořechy namočíme na 12-24h do vody. Cca 100g ořechů na 1 litr vody. Pak ořechy rozmixujeme ponorným mixérem. Přecedíme přes plátýnko nebo čajové sítko. Mléko vydrží v lednici maximálně týden. Hmotu z rozmixovaných oříšků můžeme použít do sušenek, koláče apod. Na mléko můžeme použít lískové ořechy, vlašské ořechy, mandle, slunečnicová semínka, dýňová semínka, mák, kokos, sezam a další. Mléko můžeme dosladit sirupem, oskořicovat. Nebo si můžeme obilná mléka dochutit sušeným ovocem- přes noc namočit datle, meruňky nebo švestky a ráno je rozmixujeme, namícháme s připraveným obilným mlékem.

Kukuřičný krém

Hladkou kukuřičnou mouku nasucho opražíme. Zalijeme vodou (1:1,5) a povaříme. Osladíme obilným sirupem, přidáme kukuřičný olej a společně rozmixujeme. Pro světlou variantu dochucujeme citronovou kůrou, pomerančovou kůrou, kokosem, vanilkou, zázvorem, strouhanými loupnými mandlemi. Pro tmavý krém použijeme kakao, karob, skořici, perníkové koření, caro. Pro růžovou variantu použijte šťávu nebo prášek z červené řepy.

Krém ze sušeného ovoce

Sušené ovoce (datle, rozinky, švestky, meruňky ...) povaříme ve vodě se špetkou soli. Ovoce rozmixujeme. Používáme na doslazování, ozdobu, jako další vrstvu na korpus nebo pudink. Můžeme přidat na zahuštění kukuřičný škrob, rýži, kroupy. Nebo můžeme krátce povařit s agarem a necháme zatuhnout do kelímků nebo na koláč. Na dochucení použijeme kakao, karob, skořici, perníkové koření, vanilku, citronovou kůru, pomerančovou kůru, bylinky – mátu, meduňku.

Linecké cukroví

Smícháme dohromady 1/2 kg mouky (půl na půl celozrnnou a bílou), 1 lžičku vanilky, nastrohanou citronovou kůru a špetku soli. Přidáme 200 g tuku, 200 g obilného sladu, trošku rumu nebo mirinu. Vypracujeme těsto, pokud je potřeba přidáváme vlažnou vodu. Necháme odpočinout. Vyválíme těsto mezi mikrotenovými sáčky. Vykrájíme tvary. Pečeme opatrně do růžova. Upečené slepujeme marmeládou bez cukru.

Marokánky

Krátce povaříme 10 dkg nadrobno pokrájeného sušeného ovoce ve 1/4 litru obilného mléka. Přidáme 10 dkg nahrubo posekaných ořechů, 1 lžíci oleje, 2 lžíce mirinu (nebo rumu), hřebíček, skořici a 2-3 lžíce celozrnné mouky. Vše smícháme v kastrůlku a asi pět minut společně povaříme. Lžíci dáváme na plech s pečícím papírem placičky, pečeme při nižší teplotě.

Meruňkové kuličky

Hrnek sušených meruněk povaříme v trošce vody, pak nameleme nebo rozmixujeme. Přidáme hrnek namletých oříšků, půl hrnku obilného sirupu a postupně zahušťujeme nastrouhaným kokosem. Tvarujeme kuličky, které můžeme zase obalit kokosem.

Datlové hvězdičky

Smícháme dohromady 300g mouky (půl na půl celozrnné a bílé), 2 lžičky kypřicího prášku bez fosfátů, 1 lžičku skořice, 1 lžičku vanilky, 100g nastrouhaných lískových oříšků, 150g pokrájených sušených datlí. Přidáme 150ml oleje, 100g datového sirupu, 1 lžíci citronové šťávy. Vypracujeme těsto, necháme odpočinout. Těsto vyválíme přes mikrotenový sáček a vykrajujeme hvězdičky. Pečeme v troubě 10 minut na 160 stupňů. Můžeme polévat polevou z nastrouhané hořké čokolády rozpuštěné v kokosovém tuku.

Kokosové sušenky

Smícháme dohromady 300g pšeničné mouky (půl na půl celozrnnou a hladkou), 8 lžic strouhaného kokosu, 1 lžičku sušeného zázvoru. Přidáme 150ml rostlinného oleje a 100ml obilného sirupu. Důkladně vypracujeme těsto. Pokud je potřeba naředíme obilným mlékem. Necháme těsto odpočinout v ledničce. Těsto vyválíme mezi mikrotenovými sáčky. Poté vykrajujeme tvary. Pečeme 8-10 minut na 160 stupňů. Po vyjmutí z trouby můžeme část sušenek obalit v sušeném kokosovém mléce.

Čajové kreky

Smícháme dohromady hrnek celozrnné mouky, hrnek ovesných vloček, hrnek nasekaných mandlí, 1/2 lžičky soli, 1/2 lžičky prášku do pečiva bez fosfátů, 1 lžičku vanilky. Přidáme 1/2 hrnku slunečnicového oleje a 1/2 hrnku javorového sirupu (nebo obilného sladu). Můžeme přidat bylinky, např. šalvěj, levanduli nebo rozmarýn. Vypracujeme těsto. Vyválíme těsto mezi mikrotenovými sáčky a krajíme radylkem. Pečeme 15 minut na 160 stupňů.

Mrkvové sušenky

Nastrouháme si nejmenno 150g mrkve. Smícháme dohromady 300g mouky (půl na půl celozrnnou a hladkou) s 250g nastrouhaného kokosového tuku. Přidáme nastrouhanou mrkev a vypracujeme těsto. Necháme těsto odpočinout. Těsto vyválíme mezi mikrotenovými sáčky. Poté vykrajujeme tvary (nejlépe kolečka). Pečeme 8-10 minut na 160 stupňů. Ihned po upečení obalujeme v sušeném obilném mléce.

Pracny

Smícháme 1,5 hrnku celozrnné jemně mleté mouky, přidáme 1/2 hrnku namletých oříšků, lžičku kakaa, špetku kypřicího prášku, a mleté koření – skořice, badyán, hřebíček nebo použijeme perníkové koření. Přidáme 1/2 hrnku oleje a sirup na oslazení – cca 1/2 hrnku (javorový, pšeničný, agávodový, rýžový). Formičky vytřeme olejem a těsto do nich natlačíme. Pečeme na 170 stupňů. Vyndáme z trouby, vyklepneme a ještě teplé obalujeme v sušeném obilném mléce.

Rohličky

Smícháme dohromady 1 hrnek celozrnné jemně mleté mouky, 1 hrnek pohankové mouky, 1 hrnek nejmenno nasekaných oříšků, vanilku, citronovou kůru, špetku kypřicího prášku a pár zrněk soli. Přidáme hrnek obilného sirupu a hrnek oleje nebo tuku. Vypracujeme těsto, které necháme odležet. Z těsta tvoříme rohlíčky nebo těsto natlačíme do rohlíčkových vymazaných formiček. Pečeme 5-7 min. Po vyndání z trouby a částečném zchladnutí rohlíčky obalujeme v obilném mléce.

Sezamové kuličky

1/2 hrnku rozinek spaříme horkou osolnou vodou. Necháme zchladnout. Přidáme 1/2 hrnku sezamových semínek, 1/2 hrnku obilného sladu, 1/2 hrnku kokosového nebo palmového tuku, 1,5 hrnku celozrnné mouky. Z těsta tvoříme malé kuličky, dáváme je na plech. Pečeme velmi krátce v troubě na 170 stupňů.