

## Recepty Znojmo 17.9.2014

### Slaný jahlový koláč

Jáhly důkladně propláchneme a uvaříme v jemně osolené vodě 1:3. Necháme zchladnout. Očistíme a nakrájíme si zeleninu. Do napařovače dáme zeleninu, tvrdší zeleninu vespod, měkčí nahoru, úplně nahoru dáme kostku tofu, napařujeme cca 15minut. Tofu nastrouháme nahrubo (pokud nemáme tofu můžeme použít předem uvařenou čočku). Smícháme uvařené jáhly s tofu a napařenou zeleninou, dosolíme, dokořeníme podle chuti. Směs natlačíme do vodou vypláchnuté formy. Koláč nahoře ozdobíme napařenou zeleninou – můžeme vykrájet ze zeleniny různé tvary pomocí vánočních formiček. Koláč necháme zchladnout. Varianty:

- cibule, marinované tofu, dýně, kmín, majoránka
- cuketa, rajče, pórek, oregáno
- uzené tofu, dýně, kyselé zelí
- čočka, mrkev, petržel, rozmarýn, česnek
- bílé tofu, květák, cibulka, kurkuma
- červená řepa, mrkev, uzené tofu, římský kmín

### Smažená cuketa

Cuketu očistíme, pokud je slupka tvrdá, tak i oloupeme. Nakrájíme ji na širší plátky. Pokud máme čas, můžeme plátky cukety jemně prosolit a nechat odležet. Poté osušit přebytečnou vodu.

Těstíčka:

- rozmícháme hrašku (hrachovou mouku) s vodou na konzistenci řidší hořčice a necháme 10-20min odležet
- rozmícháme si bílou mouku ve vodě, přidáme bylinky nebo koření, necháme 5 minut odstát

Trojbal: Cuketu prvně obalíme v hladké mouce, poté namočíme do těstíčka z mouky, 1 lžičce kukuřičného škrobu, kurkumy a vody, a nakonec cuketu obalíme ve strouhance. Cuketu obalíme v těstíčku nebo trojbalu a smažíme na rozpáleném oleji z obou stran.

### Pomazánka z fazolí

Fazole přes noc namočíme, druhý den vodu slijeme a fazole uvaříme doměkka s řasou kombu, popř. s kmínem a saturejkou. Fazole rozmixujeme dohladka. Pro zjemnění můžeme přidat trochu uvařených jahel, rýže, pohanky nebo vloček. Tuto základní hmotu osolíme a dochutíme:

- osmaženou cibulkou a mrkví
- osmaženým celerem
- petrželkou nebo pažitkou, olivovým olejem a sušenými rajčaty
- uvařenou kořenovou zeleninou a hořčicí
- uvařenou červenou řepou a křenem
- pórkem, sezamem a tahini
- vlašské ořechy, česnek, libeček, olivový olej

### Pomazánka z tofu

Tofu uvaříme v trošce vody nebo napaříme. Tofu dohladka rozmixujeme s trochou rostlinného oleje (podle dalších surovin buď slunečnicovým, olivovým, konopným, lněným, sezamovým...). Varianty:

- pečená dýně + pečený česnek
- čerstvá rajčata, bazalka, pepř
- brokolice, oregáno, muškátový oříšek
- orestovaná nastrouhaná mrkev, koriandr
- nastrouhaná čerstvá okurka, kopr
- uvařená nastrouhaná červená řepa, jarní cibulka
- uvařená dýně, čerstvá červená cibulka

### **Dýňové lívance**

Dýni uvaříme v trošce vody, rozmixujeme dohladka a necháme vychladnout. Smícháme dohromady 1 hrnek celozrnné mouky špaldové nebo ječné, 1 hrnek jemných ovesných vloček, 1 lžičku kypřícího prášku bez fosfátů, 4 lžíce sušeného obilného mléka. Zalijeme dýňovým pyré a necháme 5-10minut odstát. Do těsta můžeme přidávat koření – zázvor, hřebíček, skořice, kardamon, vanilku... Lívance smažíme z obou stran na pánvi.

### **Krém na lívance**

Přes noc si namočíme sušené ovoce a oříšky. Kombinace:

- datle + vlašské ořechy
- meruňky + vlašské ořechy
- švestky + mandle + mák
- meruňky + kokos + mandle

Druhý den směs rozmixujeme nebo umeleme na mlýnku. Můžeme dochutit kořením, obarvit kakaem nebo karobem, zjemnit sušeným mlékem.

### **Dýňový pudink**

- Dýni očistíme, nakrájíme a uvaříme doměkka ve vodě se špetkou soli. Přidáme kokosové mléko, osladíme, dohladka rozmixujeme. Dáme zpět na plotnu, přidáme strouhaný kokos, vanilku, kukuřičný škrob rozmíchaný v trošce studené vody, přivedeme k varu a vaříme 2 minuty. Nalijeme do skleniček a necháme vychladnout.
- Společně s dýní povaříme jablko, 2 banány, přidáme obilné mléko, rozmixujeme. Zahustíme kukuřičným škrobem, osladíme, okořeníme skořicí a povaříme 2 minuty.
- Dýni očistíme, nakrájíme a uvaříme doměkka ve vodě se špetkou soli. Přidáme kokosové mléko, osladíme, dohladka rozmixujeme. Zahustíme kukuřičným škrobem, osladíme, přidáme nastrouhanou kůru z biocitronu a povaříme 2 minuty.
- Další varinta může být – dýně, pomeranč, zázvor.
- Nebo: dýně, jablko, skořice, kousky čokolády po uvaření

### **Dýňový koktejl**

Dýni očistíme, pokrájíme, uvaříme doměkka, necháme zchladnout a rozmixujeme dohladka. Přidáme sojové mléko a krátce povaříme společně s kořením – hřebíček, skořice, zázvor, muškátový oříšek, pomerančovou kůru ... Znovu rozmixujeme a podáváme.

Pro obměnu můžeme přidat kakao nebo karob, mandlové mléko nebo ovoce.