

Inspirativní recepty

Vegetariánské orgie: Skvělá sekaná z červené čočky a ořechů!

- 100 g červené čočky
- 100 g liskových ořechů
- 100 g vlašských ořechů
- 100 g žampionů
- 1 velká mrkev
- 2 stonky celerové nati
- 1 velká cibule
- 50 g másla
- 2 lžičky kari koření
- 2 lžíce rajčatového protlaku
- 2 lžíce vegetariánského worcesteru
- 1 vejce
- 2 lžičky soli
- 4 lžíce sekané petrželky
- 100 g čerstvých brusinek
- 100 ml vody

Postup je následující. Čočku na hodinu namočte do vody. Namelte ořechy. Mrkev, celer, cibuli a žampiony nakrájejte najemno. Nakrájenou zeleninu restujte na másle 5 minut na mírném ohni. Do této směsi pak přidejte kari koření. Vařte ještě minutu, a pak směs nechte vychladnout.

Červenou čočku smíchejte se zeleninou. Přidáte mleté ořechy, protlak, vegetariánský worcester, vejce, sůl, petrželku a vodu. Směs dejte na pečicí papír do pekáče, který předtím vymažete máslem, a předehřejte troubu na 190 stupňů Celsia. Pečte hodinu, až hodinu a čtvrt. (Pokud se sekaná začne při pečení připékat, přikryjte ji hliníkovou fólií.) Po upečení nechte sekanou 15 minut odpočinout, pak ji nakrájejte a ozdobte brusinkami.

Recept pochází z kuchařky Vegetariánské orgie, která obsahuje originální recepty, vytvořené šéfkuchařem Zdeňkem Střížkem. Jídla jsou doprovázena nápoji, které se zaměřují na povzbuzení smyslů a mozku. Navíc obsahuje i tipy na masovou variantu daného receptu.

Fazolová tapenáda

 6 porcí

 15 minut + 8 hodin namáčení a 1 hodina vaření fazolí

150 g fazolí červená ledvina
3 lžíce ovesné smetany Oatly
1 stroužek česneku
1 lžička chilli pasty
1 lžička mletého kmínu

1 lžička balzamického octa
1 lžička medu
2–3 lžíce čerstvě nasekaného
koriandru nebo listů petržele či máty
1 lžička mořské soli

Postup:

1. Fazole namočte na 8 hodin, propláchněte a vařte doměkka přibližně 1 hodinu.
2. Uvařené fazole, balzamický ocet, med a prolisovaný česnek dejte do mixeru a rozmixujte do hladka.
3. Přidejte ovesnou smetanu Oatly a míchejte, dokud směs nebude mít jemnou konzistenci. Vmíchejte koriandr a koření pro dochucení.
4. Směs nechte před podáváním vychladit v lednici.

Tip: Hodí se jako pomazánka nebo náplň do tortil.

Pro přípravu tohoto receptu budete mimo jiné potřebovat:



Fazole červená ledvina bio,
COUNTRY LIFE, 500 g



Smetana ovesná bio,
OATLY, 250 ml

| CountryLife

Fazolová tapenáda



Indické kari z červené čočky a rýžového nápoje

 4 porce

 35 minut

200 g červené čočky	4 lžíce tamari
300 ml rýžového nápoje Provamel	2 lžíce umeocta
120 ml smetany Provamel	1 lžička kari
2 lžíce biomásla	1 lžička kurkumy
1 malá cuketa	1 lžička římského kmínu
1 malý kousek zázvoru	1 lžička mořské soli
1 malý pórek	malá hrst čerstvého koriandru
250 g batátů	

Postup:

1. Červenou čočku zalijte vodou a duste do měkka se špetkou soli. Uvařenou čočku propláchněte studenou vodou.
2. Pórek, cuketu a oloupané batáty nakrájejte na kousky. Opékejte na másle spolu s nakrájeným zázvorem, až zelenina zeskllovatí. Přidejte červenou čočku a promíchejte.
3. Přidejte koření, tamari, umeocet a znovu promíchejte.
4. Nakonec zalijte rýžovým nápojem a smetanou Provamel. Provařujte, až začne omáčka houstnout.
5. Podávejte s rýží, na talíři posypte čerstvým nasekaným koriandrem.

Pro přípravu tohoto receptu budete mimo jiné potřebovat:



Čočka červená půlená bio,
COUNTRY LIFE, 500 g



Nápoj rýžový bio,
PROVAMEL, 1 l



Smetana sójová bio,
PROVAMEL, 250 ml

 **CountryLife**

Indické kari z červené čočky a rýžového nápoje

Hlavní jídlo



 **Provamel**

 **CountryLife**

Kofty z červených fazolí



Kofty z červených fazolí



4 porce



40 minut příprava + vaření fazolí a brambor

- 400 g uvařených fazolí (cca 160 g fazolí v suchém stavu)
- 250 g uvařených brambor
- 100 g cizrnové mouky
- 1 biovejce
- 1 lžička koriandru
- 2 lžičky bujonu Würzl
- 2 lžičky kari
- 1 chilli paprička
- 50 g sekaného čerstvého špenátu
- 1 stroužek česneku
- olivový olej
- špetka sekaného čerstvého koriandru

Postup:

1. Červené fazole nechte přes noc namáčet a potom vařte v nové vodě 1,5–2 hodiny.
2. Zchladlé fazole a brambory vložte do mísy spolu s kořením a česnekem a důkladně rozmixujte. Přidejte vejce, cizrnovou mouku, sekaný špenát, zeleninový bujon Würzl a koriandr, promíchejte.
3. Z hmoty tvořte válečky, které napíchněte na špejli. Pečte na vymaštěném plechu 15 minut při 180 stupních. V průběhu pečení můžete kofty otočit a potřít olejem.

Tipy:

Podávejte s pečivem. Kofty můžete také doplnit čerstvým zeleninovým salátem nebo vařenou či dušenou zeleninou. Jsou výborné i s omáčkou z jogurtu a máty servírované s tortilou.

Ze stejné směsi vytvořte kuličky, které můžete podávat s rajčatovou omáčkou a těstovinami.

Pro přípravu tohoto receptu budete mimo jiné potřebovat:



Červená fazole ledvina bio, COUNTRY LIFE, 500 g



Cizrnová mouka instantní bio, COUNTRY LIFE, 400 g

Dezert



Fazolové brownies

1 forma 25x25 cm 60 minut + namáčení a vaření fazolí

- 100 g fazolí červená ledvina
- 100 g čokoládových peciček
- 50 g rostlinného tuku
- 70 ml rýžového mléka
- 70 g datlového sirupu
- 40 g rýžové mouky
- 100 g kešu krému
- 1/2 lžičky prášku na pečení
- špetka soli

Postup:

1. Fazole uvařte podle návodu.
2. Ve vodní lázni si rozpustíte čokoládové pecičky a rostlinný tuk.
3. Do mixéru nasypete uvařené fazole, přidejte k nim datlový sirup, rýžové mléko, rozpuštěnou čokoládu, kešu a slunečnicový krém a umixujte dohladka.
4. Rýžovou mouku promíchejte se špetkou soli a kypřicím práškem, přidejte ke směsi a promíchejte.
5. Vyložte si formu pečicím papírem a nalijte do ní směs.
6. Pečte 20 minut při 180 °C.

Pro přípravu tohoto receptu budete mimo jiné potřebovat:



Tuk Soya pro
teplou a studenou
kuchni bio,
PROVAMEL,
250 g



Nápoj
rýžový bio,
PROVAMEL,
1 l



Fazole červená
ledvina bio,
COUNTRY LIFE,
500 g



Čokoládové
pecičky bio,
COUNTRY LIFE,
100 g



Krém z kešu
ořechů bio,
MONKI,
330 g

countrylife

Fazolové brownies



countrýlife

Hrachová kaše s tempehem a slunečnicí

Hlavní jídla



Hrachová kaše s tempehem a slunečnicí



4 porce



50 minut

500 g zeleného loupáného hrachu

4 stroužky česneku

3 lžice lahůdkového droždí

2 lžičky mořské soli

4 cibule

100 g slunečnicových semínek

1 uzený tempeh

1 lžice majoránky

8 lžic slunečnicového oleje

na smažení

kousek mořské řasy kombu

Postup:

1. Hrách propláchněte, zalijte trojnásobným množstvím vody, přidejte kombu (zlepšuje stravitelnost hrachu), vařte 20 minut a pak nechte pod pokličkou dojít. (Hrách se nemusí předem namáčet, ale pokud to uděláte, bude hrách stravitelnější. Namočte přes noc, vodu pak vylijte.)
2. Na oleji osmahněte cibulku do hněda, přidejte tempeh nakrájený na kostky, slunečnicové semínko a 2 stroužky česneku nakrájené na plátky, podle potřeby osolte.
3. Uvařený hrách částečně rozmixujte, ochuťte droždím, roztřeným česnekem a majoránkou, dosolte.
4. Kaši servírujte posypanou tempehem s cibulkou, můžete ozdobit čerstvými bylinkami.

Pro přípravu tohoto receptu budete mimo jiné potřebovat:



Hrách zelený půlený bio, COUNTRY LIFE, 500 g



Lahůdkové droždí, COUNTRY LIFE, 150 g



Slunečnicová semínka bio, COUNTRY LIFE, 100 g

NÁZEV RECEPTU:

♥ Čočka po Toskánsku (Blanca)

SUROVINY:

čočka

čočku uvařit zulařit

cibule + česnek

brambory + mrkev

rajčat. protlak

mletá paprika, sůl, kmín

POSTUP: Na cibuli a česneku osmahnout na křitky
nakrájenou mrkev + brambory, zasypu mletou paprikou,
podlejeme, přidáme protlak a dusíme

Když je zekvinna měkká přidám uvařenou
čočku, kmín, šunku a necháme provařit.

Hummus z pohanky lámanky, cizrny a sušených rajčat

 4 porce

 30 minut + namáčení pohanky a vaření cizrny

200 g pohanky lámanky
100 g sušených rajčat
400 g sterilované cizrny
5 lžic olivového oleje

šťáva z jednoho biocitronu
1 lžíce sezamové pasty tahini
1 stroužek česneku
mořská sůl dle potřeby

Postup:

1. Pohanku propláchněte a namočte na cca 10 hodin do vody.
2. Sušená rajčata zalijte vroucí vodou a nechte 20 minut stát.
3. Lámanku i rajčata slijte (vodu z lámanky použijte např. na polévku, obsahuje hodně rutinu). Smíchejte se slitou cizrnou a umixujte do hladka.
4. Ochutíte citronovou šťávou, sezamovou pastou tahini, olivovým olejem a stroužkem česneku, případně dosolte.
5. Podávejte s tortilou, jako wrap nebo s pečivem, se zeleninou.

Pro přípravu tohoto receptu budete mimo jiné potřebovat:



Pohanka lámanka
loupaná bio,
COUNTRY LIFE, 500 g



Rajčata sušená bio,
COUNTRY LIFE,
100 g



Cizrna sterilovaná
bio, BIO IDEA,
400 g



Tahini bez soli
bio, HORIZON,
350 g

Pomazánka z červené čočky

4 porce / vegan, bez lepek

dvě jídla
z jednoho
základu

ingredience

na základ:

- 200 g červené loupané čočky
(prodávají supermarkety, dm drogerie i bioprodejny)
- 5 lžic olivového bio oleje nebo přepuštěného másla
- 3 stroužky česneku + na dochucení
- 2 menší cibule, nakrájené na malé kostičky
- 2-3 bio mrkve (cca 200 g), nastrouhané na hrubém struhadle
- nastrouhaná kůra z jednoho biocitrónu + šťáva dle chuti
- 0,5 l vroucí vody

na dochucení pomazánky:

- cca 15 ks cherry rajčátek
- 2 hrsti čerstvé bazalky
- 1,5 malé lžičky mořské soli
- dle chuti mletý pepř nebo koriandr



postup

1. Červenou čočku několikrát propláchněte a nechte okapat na cedníku.
2. Na oleji nebo ideálně na přepuštěném másle orestujte cibuli a utřený česnek. Po chvíli přidejte mrkev a nastrouhanou kůru z biocitrónu, za občasného míchání společně restujte. Dejte si vařit 0,5 l vody.
3. K cibulce a k mrkvi přidejte okapanou červenou čočku a společně opékejte cca 5 minut. Občas promíchejte, dle potřeby můžete přidat trošku oleje, aby čočka byla celá obalená olejem a nepřipalovala se.
4. Zalijte směs vroucí vodou a za občasného míchání vařte pod pokličkou na velmi mírném plameni cca 15-20 minut. Voda by se měla všechna vyvařit, čočka by měla být měkká a díky pravidelnému míchání by měla mít pomazánkovou konzistenci i bez mixování.
5. Několik minut před dovařením přidejte sůl, aby se tepelně zapracovala a stala se tak lépe stravitelnou.
6. V této podobě můžete servírovat jako teplou kaši z červené čočky se zeleninou nebo třeba jahelným knedlíkem.
7. Na pomazánku nechte kaši vychladnout. Jak kaše chladne, postupně tuhne. Mezitím si nakrájejte cherry rajčátka na půlměsíčky a natrhejte najemno lístky bazalky.
8. Do vychladlé pomazánky přidejte cherry rajčátka, bazalku, citrónovou šťávu dle chuti a dle potřeby utřený česnek, sůl, čerstvě mletý pepř či koriandr, popřípadě dobrý olivový olej.

Polévka z červené čočky s koriandrem

4 porce / vegan (pokud použijete olej místo gbt) / bez lepku

200 g loupané červené čočky
2–3 lžičky semínek koriandru
3 lžíce přepuštěného másla nebo olivového oleje
1 velká cibule, nakrájená najemno
1 a čtvrt litru zeleninového vývaru nebo vody
1 citron (pokud máte bio, tak i s kůrou)
1 lžička mořské soli
čerstvě mletý pepř
koriandr, petržel, ptačinec nebo jiná zelená nať na ozdobu

- 1 Propláchněte čočku a nechte ji okapat na cedníku.
- 2 Umelte koriandr. Jde to třeba v elektrickém mlýnku na kávu, jen je lepší si umlít větší množství, třeba na dvě polévky, abyste získali jemně mleté koření. Mletý koriandr uchovejte v uzavřené dózičce v chladu a temnu. Pokud použijete hmoždíř, v polévce zůstanou větší a tvrdší kousky. Což třeba dětem vadí. Pak je lepší polévku na závěr rozmixovat a přelít přes jemnější síto.
- 3 Na přepuštěném máse orestujte cibulku s čerstvě umletým koriandrem. Přidejte vypranou čočku a společně osmahněte. Přilijte vodu nebo vývar, přiveďte k varu a zakryté pokličkou vařte na mírném ohni do změknutí čočky (cca 15–20 min).
- 4 Polévku můžete odlehčit, pokud cibulku neosmažíte a všechno rovnou uvaříte ve vodě nebo vývaru, ale připravíte se tím o část chuti. Chcete-li polévku obohatit minerálními látkami, povařte v polévce kousek opláchnuté mořské řasy wakame. Řasy používejte střídmě – jen malé kousky o velikosti cca 1–2 cm.
- 5 Když je čočka měkká, osolte ji a nechte ještě alespoň 5 minut vařit.
- 6 Nakonec polévku ochuťte citronovou kůrou (jedině pokud máte biocitron), 2 lžícemi citronové šťávy, a dle chuti také pepřem a solí. Na ozdobení použijte lístečky čerstvého koriandru nebo běžnou petrželku, v létě vám skvěle poslouží jedlé květy, jako třeba lichořeřišnice.

Čočkový burger

12 ks čočkových karbanátků / *vegan (při smažení na rostlinném oleji)*
/ samotný karbanátek je bez lepku

Nu
před
nam

na karbanátky:

200 g hnědé čočky

25 g slunečnicového nebo sezamového semínka s troškou loupaného konopného

2 lžičky soli

2 lžičky majoránky

2 stroužky česneku

pepř

1 lžíce olivového oleje

tuk na smažení (ghíčko, sádlo nebo olej na smažení)

- 1 Čočku a semínka promyjte a společně zalijte cca dvojnásobkem vody. Nechte namočené celý den (nebo namočte večer, ráno vyměňte vodu a nechte stát ještě do večera).
- 2 Namáčecí vodu slijte. K čočce se semínky přidejte sůl, utřený česnek, majoránku, trošku pepře a olej. Vše rozmixujte ponorným mixérem. Není třeba přidávat žádnou vodu, žádnou mouku, žádná vejčka.
- 3 Z hmoty rukama tvořte placičky nebo malé kuličky a smažte je po obou stranách dozlatova. Stačí pár minut.
- 4 Hotové karbanátky můžete servírovat s bramborovo-jahelnou kaší a salátem z kvašené zeleniny, nebo si udělejte burgery. Moje děti, jakmile vidí, že smažím čočkové placičky, už nadšeně chystají kečup a všechno možné na obkládání...

na burger:

housky na burger

tenké plátky cibule, okurky nebo trošku kvašené zeleniny

klíčky vojtěšky

pár listů salátu dle sezóny (mimo sezónu polníček nebo čínské zelí, v létě listový salát)

majonéza, hořčice a kečup (v biokvalitě)

- 5 Připravte si dobré burgerové housky a všechny ostatní ingredience hezky do misek, aby se každý u stolu mohl obsloužit podle chuti. Před servírováním housky rozpulte a lehce je opečte po vnitřní straně (buď v suché pánvi, v toustovači nebo pod grilem).
- 6 Na spodní stranu housky mázněte hořčici nebo domácí majonézu smíchanou s hořčicí. Pak trošku pickles, plátek okurky, karbanátek a na něj podle chuti kečup, klíčky, tenké plátky cibule, rajčete, salátek... zakryjte horním dílem housky a je hotovo.

Červená čočka se zeleninou v rajské omáčce

4–5 porcí / vegan / bez lepku

5 lžic olivového oleje
2 cibule (cca 100 g)
5 mrkví (cca 300 g)
1 menší celer (cca 200 g)
100 g loupané červené čočky
100 g rajčatového protlaku a 500 ml vody (nebo 500 ml passata), bio nabízí dm drogerie
3 ks bobkového listu
5–10 kuliček nového koření
5–10 kuliček celého pepře
1 lžička mleté skořice
1–2 lžičky soli
2 lžičky obilného biosirupu (rýžového nebo pšeničného)
na dochucení pepř, popřípadě sůl či sirup
250 g instantní bio kukuřičné polenty

- 1 Čočku promyjte a nechte okapat na cedníku.
- 2 Cibuli, mrkev a celer nakrájejte na větší kusy, cibuli na měsíčky, mrkev a celer na špalíčky nebo šikmé plátky a vše orestujte na oleji.
- 3 Přidejte čočku a koření a společně opékejte pár minut dozlatova. Zalijte protlakem s vodou nebo passatou a vařte pod pokličkou za občasného míchání cca 20–25 minut.
- 4 Dochuťte dle potřeby a podávejte samotné, s chlebem, těstovinami, obilnými plackami nebo polentou.
- 5 Polentu uvařte z 250 g instantní bio kukuřičné polenty a 1 litru vody. Přesný postup najdete v BioAbecedáři na straně 358.

Letní pomazánka z červené čočky

množství pro 4 osoby

Ingredience

- 200 g červené biočočky (prodávají supermarkety, drogerie dm i bioprodejny)
- 5 lžic olivového oleje (bio nabízejí supermarkety i bioprodejny)
- 3 stroužky česneku + na dochucení
- 1 cibule nakrájená na kostičky
- 1 mrkev, nastrouhaná na hrubém struhadle (bio mrkev prodává Plus i další supermarkety)
- kůra z jednoho biocitronu + šťáva podle chuti (nabízí Plus)
- asi 15 třešňových rajčátek (bio prodává Plus)
- 2 hrsti čerstvé bazalky (bio v květináčku nabízí Plus)
- 1,5 lžičky mořské soli

Příprava jídla

1. Červenou čočku na cedniku několikrát propláchněte pod tekoucí vodou a nechte dobře okapat.
2. Na oleji orestujte cibuli a utřený česnek. Po chvíli přidejte mrkev i nastrouhanou citronovou kůru a za občasného míchání společně restujte. Dejte si vařit půl litru vody.
3. K cibulce a k mrkvi přidejte okapanou červenou čočku a společně opékejte asi pět minut. Občas promíchejte; podle potřeby můžete přidat trochu oleje tak, aby jí byla čočka obalená a nepřipalovala se.
4. Zalijte směs vroucí vodou a přiklopte. Na velmi mírném plameni vařte patnáct až dvacet minut; občas zamíchejte. Všechna voda by se měla vyvařit, čočka by měla být měkká a díky pravidelnému míchání získat „pomazánkovou“ konzistenci i bez mixování.
5. Dochutěte solí a nechte vychladnout, aby pomazánka zatuhla. Pak do ní ještě zamíchejte nejmenší nakrájená rajčátka, bazalku, citronovou šťávu, sůl a utřený česnek podle chuti. A olivový olej se postará o to, aby pomazánka byla krásně krémová.

FAZOLOVÉ SUŠENKY

VAŘENÉ FAZOLE	500 G
MÁSLO	150 G
VAN. CUKR	1 KS
SEMÍNKA NADRCENÉ (LEN, SEZAM, SLUNEČNICE)	3 LŽÍCE
SKOŘICE MLETÁ	2 LŽIČKY
SODA	2 LŽIČKY
ŠPETKA SOLI	
KAKAO	50 G
NASTROUHANÁ KŮRA Z 1 CITRÓNU	
NADRCENÉ OVESNÉ VLOČKY (NEBO CELOZRNÁ MOUKA)	120 G
MED	200 G
KOKOS	50 G
NADRCENÁ ČOKOLÁDA	50 G

VAŘENÉ FAZOLE UMELEME NEBO ROZMIXUJEME A POSTUPNĚ PŘIDÁME OSTATNÍ SUROVINY. VZNIKNE LEPIVÁ HMOTA, KTEROU PODLE POTŘEBY DOPLNÍME TROCHOU MLÉKA NEBO MOUKY.

Z HMOTY NAVLHČENÝMA RUKAMA TVOŘÍME KULIČKY, KLADEME NA PEČÍCÍ PAPIR A VIDLIČKOU ZMAČKNEME NA PLACÍČKU A SOUČASNĚ VYTVOŘÍME VROUBKY TYPICKÉ PRO SUŠENKY.

PEČEME PŘI 180 STUPNÍCH CELSIA. PO VYCHLADNUTÍ SEJMEME Z PLECHU. MŮŽEME VYZKOUŠET I S OŘECHY.
DOBROU CHUŤ.



Cizrnová pomazánka s řepou

- 100 g cizrny
- 1 menší červená řepa
- sůl
- 3 stroužky česneku
- 1 cibule
- 2 lžíce jablečného octa
- 3 lžíce lahůdkového droždí
- 1/2 lžičky římského kmínu
- 1/2 lžičky koriandru
- 1/4 lžičky pepře

Večer namočíme 100 g cizrny a druhý den ji v čisté vodě uvaříme doměkka. Uvaříme doměkka také jednu menší červenou řepu, necháme ji vychladnout a vložíme ji do mixéru spolu cizrnou, solí, třemi stroužky česneku, pokrájenou cibulí, dvěma lžicemi jablečného octa, třemi lžicemi lahůdkového droždí, čerstvě tlučeným římským kmínem, pepřem a koriandrem. Podle potřeby můžeme naředit vodou. Mixujeme dohladka.





Pomazánka ze zeleného hrachu

- 100 g zeleného hrachu
- kousek mořské řasy
- 100 g světlé pohanky
- 1 cibule
- 200 g bylinkového tofu
- 2 lžíce olivového oleje
- 2 lžíce citronové šťávy
- 2 stroužky česneku
- 1 lžička bylinkové soli
- 1 lžice lahůdkového droždí
- 1 lžička sušené dobromysli (oregana)

Večer namočíme 100 g zeleného hrachu a ráno ho uvaříme s kouskem mořské řasy doměkka. Zalijeme 100 g světlé pohanky vroucí vodou, zakryjeme a necháme hodinu nabobtnat. Do mixéru vložíme scezenou pohanku i hrách, jednu cibuli, 200 g bylinkového tofu, 2 lžíce oleje, 2 lžíce citronové šťávy, 2 utřené stroužky česneku, lžičku bylinkové soli, lžici lahůdkového droždí a lžičku sušené dobromysli. Rozmixujeme dohladka. Pokud je třeba, naředíme trochou vody, ve které se vařil hrách, na roztíratelnou konzistenci.



Cizrna s kysaným zelím na paprice

- 200 g cizrny
- 250 g kysaného zelí
- 3 lžíce oleje
- 2 velké cibule
- 1 lžíce mleté papriky
- 2 lžičky kmínu
- 2 velké lžíce celozrnné špaldové mouky
- 350 ml zeleninového vývaru
- 1 lžíce lahůdkového droždí
- 100 g rajského protlaku
- sůl
- 150 ml rostlinné smetany

ŠPALÍČKY

- 1 kg brambor
- 250 g hrubé mouky
- sůl

Večer namočíme 200 g cizrny do vody, druhý den vodu vyměníme a cizrnu uvaříme doměkka, trvá to asi 45 minut.

Propláchneme 250 g kysaného zelí a také je uvaříme doměkka. Rozehřejeme tři lžíce oleje a necháme na něm zesklivatět dvě velké pokrájené cibule, zasypeme mletou paprikou, drceným kmínem, dvěma vrchovatými lžícemi celozrnné špaldové mouky a osmahneme. Zalijeme 350 ml zeleninového vývaru, ochutíme lžící lahůdkového droždí, 100 g rajského protlaku, osolíme, povaříme, vmícháme uvařenou cizrnu a zelí, společně necháme projít varem a zjemníme 150 ml rostlinné smetany, kterou už nevaříme.

Podáváme s bramborovými špalíčky (1 kg vařených brambor, 250 g hrubé mouky, sůl, vařit 5–8 minut od vyplavání).



Čočkové karbanátky s červenou řepou

- 300 g hnědé čočky
- 1 velká červená řepa
- sůl
- 1 velká cibule
- 3 stroužky česneku
- 200 g cizrnové mouky
- sušený popenec
- olej na smažení
- kysané zelí k podávání

Večer namočíme 300 g hnědé čočky do studené vody, druhý den vodu vyměníme a uvaříme čočku doměkka. Slijeme a necháme okapat. Jednu velkou červenou řepu uvaříme (nebo upečeme, jak kdo chce), oloupeme a najemno nastrouháme. Promícháme s čočkou, osolíme, přidáme velkou nakrájenou cibuli, tři stroužky utřeného česneku, 200 g cizrnové mouky a ochutíme sušeným popencem (nebo dobromyslí). Tvoříme karbanátky a smažíme je na pánvi vytřené olejem nebo je pečeme v troubě. Podáváme jen tak s kysaným zelím. Jsou výtečné.





Těstoviny s čočkovým krémem a šalotkou

- 3 lžíce oleje
- 2 stroužky česneku
- 1 lžíce celozrnné mouky
- 100 g červené čočky
- sůl
- pepř
- 1/2 lžičky koriandru
- 2 bobkové listy
- 6 šalotek
- 8 šalvějových lístků
- 1 lžíce cukru
- 1 lžíce vinného octa
- 360 g těstovin

Vynikající jídlo!

V hluboké pánvi rozehřejeme lžíci oleje a zpěníme na něm dva rozmáčkuté stroužky česneku. Přidáme lžíci celozrnné mouky, rozmícháme a vsypeme 100 g propláchnuté červené čočky. Osolíme, okořeníme čerstvě mletým pepřem, tlučeným koriandrem a 2 bobkovými listy, zalijeme půllitrem vody a dusíme 20 minut. Mezitím na 2 lžících oleje asi pět minut opékáme 6 na čtvrtinky pokrájených šalotek a 8 lístků čerstvé šalvěje, osolíme, přidáme lžíci cukru, necháme zkaramelizovat a polijeme lžíci vinného octa. Mícháme půl minuty a odstavíme. Z čočkové omáčky vyjmeme bobkový list a rozmixujeme ji. Uvaříme 360 g těstovin, vmícháme do nich omáčku a ozdobíme šalotkou.

