



1.deň

Raňajky

Ovsená kaša s dusenými slivkami

Recept pre 2 až 3 osoby

POTREBUJEME:

- 4 slivky rozkrojené na polovicu, vykôstkované
- 2pl ryžového sirupu/ agave sirupu / javorového sirupu

- 400g (2 šálky) ovsených vločiek
- 600 ml (2,5 šálky) rastlinného mlieka
- 2 pl ryžového sirupu/ agave sirupu / javorového sirupu – extra na servírovanie
- 1 čl mletej škorice
- ½ čl mletého muškátového orieška
- štipka soli
- 2pl slnečnicových semienok
- 2pl chia semienok
- 1pl hrozienok

POSTUP:

Dusené slivky pripravíte tak, že do hrnca dáte všetky ingrediencie spolu s ½ šálkou vody. Privedťe do varu a potom plameň stiahnite a duste dovedy kým nevznikne hustá lepkavá kvapalina.

V samostatnom hrnci privedťe k varu rastlinné mlieko spolu s vločkami a pridajte ostatné ingrediencie. Nechajte prejsť varom, plameň stiahnite a varte cca 3-5 min, príležitostne miešajte. Keď bude mať kaša hustú, krémovú konzistenciu, odstavte ju z plameňa a rozdeľte do 4 misiek.



Obed

Cuketovo bazalková polievka

Recept pre 4 osoby

POTREBUJEME:

- 3 PL repkového oleja
- 125 g šalotky alebo bielej cibule
- 15 g cesnaku
- 1 kg cukety
- 700 g zeleninového vývaru
- soľ
- čierne korenie
- 20 g bazalkových listov
- 200 g bieleho tofu Lunter
- 20 g citrónovej šťavy

V asi v 5 litrovom hrnci zohrejte na strednom ohni repkový olej. Keď je olej dosť teplý pridajte nakrájanú šalotku a opekajte ju asi 10 minút do zlata. Stále na miernom ohni, aby ste cibuľku nespálili, ale opiekli. Keď je zlatistá, pridajte cesnak a miešajte, kým sa všetko rozvoní.

Teraz pridajte cuketu nakrájanú na kocky a zeleninový vývar. Vývar nechajte zovrieť a cuketu varte do mäkka, asi 5-10 minút. Polievku môžete mixovať aj ponorným mixérom. Pridajte bazalku s bielym tofu a všetko mixujte do hladka asi 3 minúty.

Po rozmixovaní polievku ochutnajte a dosol'te podľa slanosť vývaru. Pridajte aj čierne korenie, citrónovú šťavu. Krátko mixujte, aby sa všetky chute spojili.



Repovo-fazuľové placky so zemiakmi

Na približne 12 placiek budeme potrebovať:

- 3 upečené repy (Tie očistíme, nakrájame na kocky, osolíme, pridáme čierne mleté korenie, a pečieme pri 190 stupňoch cca 30 minút)
Ak recept robíte po prvý raz a chcete si ho uľahčiť, môžete si kúpiť vákuovo balené repy.
- 1 upečený celý cesnak alebo cibuľu
Cesnak rozkrojíme pozdĺž a dáme piecť dole bruškom s repou. Trošku ho predtým zakápneme olejom.
- cca 250 g kidney (ľadvinkovej) fazule – dopredu si uvarte
- uvarenú quinou (1 šálka (150g) v uvarenom stave)
- 2 PL mletých ľanových semiačok
- čerstvú petržlenovú vňať alebo bazalku
- červená mletá paprika, kurkuma (po 1 ČL)
- soľ
- olej

V prvom rade si do hladka pomixujeme repu a cesnak vo vysokej nádobe.

Premiestnime ju do väčšej misky, kam pridáme quinou, fazuľu a ostatné ingrediencie, a párkrát zmes mixneme tyčovým mixérom. Naozaj iba približne osem krát, aby z toho nebolo "blato". Kúsky sú dôležité. Potom spolu zmes dobre premiešame a vytvarujeme placky, ktoré pečieme 20 minút pri 200 stupňoch. Po upečení necháme tri minútky stuhnúť.



Večera

Hrášková nátierka

POTREBUJETE:

- 200 g mrazeného hrášku
- 1 balenie lunter nátierky krémovej
- 20 ml olivového oleja
- 5 g zelenej časti jarnej cibulky
- 12 ml citrónovej - limetkovej šťavy
- 1 PL sójovej omáčky
- štipka čierneho korenia
- strúčik cesnaku (voliteľne)

Budete potrebovať mixér alebo kuchynský robot. Čokoľvek, čo dokáže hrášok premeniť na nátierku. Hrášok necháme rozmraziť. Keď nemáme čas čakať, tak ho dáme sitka a prelejeme teplou – horúcou vodou, kým sa nerozmrazí.

Potom ho vložíme do mixéra a pridáme aj všetky ingrediencie: krémovú lunter nátierku, olivový olej, soľ, čierne korenie, jarnú cibuľku alebo strúčik cesnaku (tieto pridávam len jemne, aby bola chuť na pozadí.) Mne táto nátierka chutí s limetkou a sójovkou namiesto soli. Ale môžete použiť aj soľ. Ak máte po ruke lahúdkové droždie, tiež ho tam pridajte. Dodá ešte o kúsok viac proteínu.



2.deň

Raňajky

Banánový chlebík s javorovým sirupom

Rúru predhrejte na 160stupňov.

Formu na chlebík s rozmermi 24x13x6 vysteľte papierom na pečenie.

POTREBUJETE:

- 40g ľanových semienok (rozomletých)
- 200g pohánkovej múky
- 45g strúhaného kokosu
- 50g pšenových vločiek
- 1 čl mletej škorice
- štipka soli
- 2 čl sódy bikarbóny
- 3 zrelé banány
- 60 ml kokosového oleja, rozpusteného
- 120ml javorového sirupu

POSTUP:

Do misky dajte pomleté ľanové semienka a zalejte ich 185 ml vody a nechajte postáť 5-10min, kým sa zmes neprepojí a nevytvorí sa gél. Vo veľkej miske zmiešajte pohánkovú múku, sušený kokos, pšenové vločky, škoricu, soľ a sódu bikarbónu.

V malej miske roztláčte 2 banány. Vmiešajte do nich kokosový olej a javorový sirup. Zmes pridajte do misky so suchými ingredienciami a miešajte, kým sa dobre neprejoja. Potom cesto vylejte do formy na pečenie. Zostávajúci banán nakrojte na plátky a položte ich na vrch chlebíka.



Pečte 35-45 min, alebo dovtedy, kým špajlu pichnutú doprostred chlebička nevytiahnete čistú.

Potom chlieb vyberte z rúry a pred nakrájaním nechajte dobre vychladnúť.

Obed

Kôprová polievka so zemiakmi

POTREBUJEME:

- 500g očistených zemiakov
- 1l nesladeného sójového mlieka
- 1l vody
- 1 cibuľa (100g)
- 2 viazaničky kôpru (60g)
- 2 bobkové listy
- 20g hladkej múky (na zátrepku)
- 200ml vody (na zátrepku)
- vetvičku čerstvého ligurčeka (domáca vegeta) alebo petržlenová vňať v celku (10g)
- 1 1/2 PL soli
- 6PL octu
- šalát

POSTUP:

Zemiaky si ošúpte a nakrájajte na drobné kúsky. Dajte ich do hrnca spolu s jednou celou ošúpanou cibuľou, bobkovým listom, ligurčekom a jednou viazaničkou kôpru v celku. Všetko zalejte vodou, asi litrom, aby boli zemiaky ponorené a nechajte spolu variť, kým nie sú zemiaky skoro uvarené.

Potom pridajte liter sójového mlieka. Vyberte ligurček a viazaničku kôpru. Nakrájajte druhú viazaničku kôpru na drobno a pridáme ju do polievky. Teraz všetko privedte do varu a pridajte zátrepku. Na zátrepku môžete použiť pšeničnú múku, zemiakový alebo kukuričný škrob ak chcete bezlepkovú verziu. Dve polievkové lyžice zmiešame s



200ml vody. Zátrepku pomaly pridávame do polievky a miešame, aby sa krásne zahustila. Na záver pridáme ocot a soľ podľa chuti.

Cestoviny + krémová omáčka z pečených papriek

Recept pre 2 až 3 osoby

POTREBUJEME:

- 2 x kapiu
- 2 x červenú cibuľu (jednu dáme piecť s kapiami a druhú osmažíme na panvici vid' nižšie)
- 150 g uvarenej alebo zaváranej fazule
- 80 g mrazenej alebo zaváranej kukurice
- 1 x ČL sušeného oregana
- ½ ČL kurkumy
- ½ ČL červenej sušenej papriky
- 4 PL sušeného lahôdkového droždia
- soľ, čierne korenie
- limetku
- 300 ml mandľového alebo sójového mlieka
- trošku vody z uvarených cestovín, cca 50 ml

POSTUP:

Kapiu umyjeme, osušíme a dáme v celku na papier na pečenie. Spolu s kapiou dáme piecť aj jednu cibuľu, ktorú očistíme, prekrojíme na polovicu, trošku pokvapkám olejom a dáme piecť na cca 25 minút pri 190 stupňoch. Kapia sa pečie suchá, bez oleja.

Medzitým si na panvici na troške oleja osmažíme na drobno nakrájanú červenú cibuľku, pridáme fazuľu, kukuricu, 1 ČL sušeného oregana, sušenú kurkumu a červenú papriku, soľ a čierne korenie. Následne všetko zalejeme omáčkou, ktorú si pripravíme nasledovne:

Kapie stiahneme z kože, očistíme od stopky a zrníčok a dáme do mixéra spolu s cibuľou, 4 PL sušeného lahôdkového droždia, 300 ml



mlieka, trošku soli, šťavy z polky limetky a vody z uvarených cestovín.

Podávame s obľúbenými cestovinami, čerstvou bazalkou.

Večera

Cícerová omeleta

Recept na 2 omelety

POTREBUJEME:

- 1 menší hrnček (180-200 ml) cícerovej múky
- 1 a 1/2 hrnčeka studenej vody
- 1/3 ČL prášku do pečiva
- 1/3 ČL soli (najlepšie čiernej himalájskej Kala Namak)
- 1/3 ČL kurkumy

POSTUP:

Metličkou dobre premiešajte všetky ingrediencie na omeletu.

Medzitým si rozohrejte panvicu. Naberačkou naberte zmes, nalejte na panvicu a rozťahnite po celom obvode panvice.

Opekajte pár minút, až kým spodok nie je tuhý a potom omeletu opatrne otočte. Znovu pár minút opekajte a preložte na tanier.

Omeletu môžete naplniť nátierkou alebo hummusom a pridajte si k tomu aj zeleninu.



3.deň

Raňajky

Chia puding s vložkami

POTREBUJEME:

- 40 g jemných ovsených vločiek (prípadne bez lepku)
- 20 g chia
- 250 g čerstvých jahôd + pár kúskov na podávanie
- 2 – 3 PL javorového sirupu, prípadne iné sladidlo
- 100 ml mandľového mlieka
- pár kvapiek čerstvej citrónovej šťavy
- mandľové lupienky (nasucho opražené na panvičke 5 minút)

POSTUP:

Do skleneného pohára (asi 500 ml) dajte vločky, chia, javorový sirup, 100 g zmixovaných jahôd, mandľové mlieko. Dobre zamiešajte a nechajte uzavreté v chladničke do druhého dňa.

Na druhý deň pridajte vrstvu 150 g jahôd rozmixovaných s pár kvapkami citrónovej šťavy. Ozdobte kúskami jahôd a nasucho opraženými mandľovými lupienkami.



Obed

Krémová mrkvová polievka

POTREBUJEME:

- 600g mrkvy
- 500g zemiakov
- 1l vody alebo zeleninového vývaru
- 1 cibuľku
- 2PL oleja
- 1cm zázvoru
- drvenú rascu
- čierne korenie
- tymián
- petržlenovú vnaď
- 1 ryžovú smotanu
- citrónovú šťavu

POSTUP:

Na oleji si v hrnci opražíme cibuľku, keď je zlatá, pridáme na menšie kúsky nakrájanú mrkvu a zemiaky. Zeleninu krátko orestujeme a zalejeme vodou alebo vývarom aby bola pod hladinou. Pridáme kúsok nakrájaného zázvoru (môžete aj viac ak chcete výraznú zázvorovú chuť), drvenú rascu, čierne korenie, tymián a petržlenovú vnaď. Zeleninu varíme do mäkka asi 30 minút.



Po dovarení všetko rozmixujeme tyčovým mixérom na hladký krém. Tak vznikne krémová mrkvová polievka. Potom môžeme pridať ryžovú s

motanu, citrónovú šťavu, soľ a ďalšie korenie podľa chuti.

Hliva v cestíčku s babatovými hranolkami

Recept pre 4 osoby

POTREBUJEME:

- 500 g čerstvej hlivy

Na cestíčko potrebujeme:

- 200 g cícerovej múky

- 4 zarovnané PL mletých ľanových semiačok

- 340 ml vlažnej vody

- 1 PL soli

- 3-4 PL čierneho sezamu

POSTUP:

Múku zmiešame s pomletými ľanovými semiačkami, vodou, soľou a čiernym sezamom. Vymiešame metličkou na šľahanie a necháme 10 minút odstáť. Za tento čas absorbujú ľanové semiačka vodu a zmes zhustne. Aj vďaka ľanovým semiačkam, ktoré cestíčku nielen dodajú chuť, ale zastúpia aj úlohu vajíčka. Kúsky hlivy potom obalujeme v cestíčku a smažíme na olivovom oleji. Väčšie kúsky hlivy bývajú trochu poohýbané, tak tie pri vysmážení, keď ich už otočíte na druhú stranu, pritlačte vareškou, či „prevracačkou“ a chvíľu pridržte. Tak sa pekne vyrovnajú a neohnú sa späť.



Druhá a diétnejšia varianta prípravy je pečenie hlivy v rúre. Obalené kúsky hlivy umiestnime na plech, na papier na pečenie a pri 180 stupňoch ju pečieme približne pol hodinku.

Hlivu servírujeme s batatovými hranolkami, upečenými v rúre.

Večera

Fazuľový hummus

POTREBUJEME:

- 1 veľký hrnček dobre uvarenej bielej fazule (300 g)
- 1,5 PL sezamovej pasty tahini
- 1 PL umeoctu
- 1,5 PL čerstvej citrónovej šťavy
- štipka soli
- 3 PL studenej vody
- mleté čierne korenie
- 1 nevelký strúčik cesnaku

Na podávanie: olivový olej, bylinky podľa chuti (odporúčam napríklad nasekaný čerstvý rozmarín)

POSTUP:

Fazuľu dajte namáčať na 12 hodín a potom ju uvarte najlepšie v tlakovom hrnci bez soli, s bylinkami (s majoránkou alebo saturejkou). Uvarenú fazuľu nechajte vychladnúť a odkvapkať v sitku. Cesnak ošúpte a pretlačte.



Odkvapkanú fazuľu dajte do stolného mixéra a pridajte ostatné ingrediencie. Poriadne zmixujte, aby vznikol nadýchaný dip, ktorý nie je príliš hutný.

Ochutnajte a v prípade potreby pridajte umeocot alebo citrónovú šťavu či korenie.

Naservírujte na tanier, pokvapkajte olejom a posypte korením a bylinkami.

Dnešné menu

Polievka Hokkaido

Recept pre 4 osoby

POTREBUJEME:

700g Hokkaido tekvice
300g zemiakov ošúpaných
Hrst červenej šošovice
1pl olivový olej
1ks červená cibuľa
1ks strúčik cesnaku
1l zeleninový vývar
½ čl tymiánu
½ čl drvenej rasce
1čl soli
½ ČL muškátového orieška
¼ ČL čierneho korenia
1 ks citrón (30ml)

Voliteľné:

tekvicové semienka



kokosové mlieko

POSTUP:

Na stredný oheň dám hrniec na polievku. Keď je zohriaty pridám olivový olej a nakrájanú červenú cibuľu. Na krájaní si nemusíte dať záležať, stačí na hrubšie. Pražím tak 4-5 minút a potom pridám nastrúhaný cesnak. Ten spolu s cibuľkou nechám na oleji ešte asi minútu, kým pridám zemiaky, šošovicu a hokkaido tekvicu. Premiešam v hrnci a nechám pár minút podusieť. Potom zeleninu zalejem litrom zeleninového vývaru. Pridám tymián, muškátový oriešok, soľ, čierne korenie a rascu.

Všetko spolu nechám variť, kým tekvica a zemiaky nezmäknú. To trvá asi 10 minút. Potom všetko rozmixujem dohľadka tyčovým mixérom. Pridám na záver aj šťavu z jedného citrónu. Všetko ochutnám a rozhodnem sa či ešte chcem niečo pridať. Najskôr môžete pridať len polovicu citróna, ochutnať a rozhodnúť sa či chcete viac.

Vegan hokkaido polievka sa dá doplniť aj o kokosové mlieko či tekvicové semienka.

Cviklová nátierka

POTREBUJEME:

200g uvarená cvikla

200g tofu neúdené

3pl rastlinný jogurt

1pl olivový olej

1čl chren strúhaný

½ čl soľ

¼ čl čierne korenie

Voliteľne- sezamové semienka, zelenina

POSTUP:

Cviklu si uvaríme domäkka a necháme vychladnúť, prípadne si ju uvaríme deň vopred. Ošupeme a narežeme na menšie kusy. Spolu s tofu, olivovým olejom a jogurtom rozmixujeme do krémovej konzistencie. Následne pridáme soľ, čierne korenie a chren.

Podávame s čerstvým chlebom a sezamovými semienkami.



Šošovicová paštéka

POTREBUJEME:

125 g hnedej šošovice
1,5 hrste vlašských orechov
¼ čl sušený cesnak
½ čl sušené paradajky
Čerstvý tymián
Olivový olej
Brusnice
Údená soľ
Korenie
Brusnicový lekvár

POSTUP:

Hnedú šošovicu si uvaríme s bobkovým listom a soľou, varíme cca 35min. po uvarení premyjeme vodou a dáme do mixéra, pridáme orechy, sušené paradajky, tymián, olivový olej, údenú soľ, korenie, sušený cesnak, brusnicový džem. Všetko spolu rozmixujeme a dochutíme údenou soľou.

Podávame na chlebíku a dozdobíme brusnicami