

E - book

Potizápalové recepty na jeseň a zimu





Než začneš variť

Tento e-book vznikol ako bonus k ucelenému kurzu varenia **Odolnejší na jeseň a zimu** a neposkytuje všetky súvislosti a informácie, ktoré sú súčasťou tohto kurzu.

Nájdeš v ňom **recepty pre podporu všetkých fáz trávenia** vrátane jedál bohatých na látky, z ktorých sa živí náš črevný mikrobióm (prebiotická vláknina, polyfenoly, fermentované potraviny ako miso a tempeh, slizové polysacharidy atď...).

Recepty sú zároveň zostavené tak, aby boli **bohaté na rôzne antioxidanty** (napr. betakarotén, luteín, kurkumín...), minerály a ďalšie látky, ktoré podporujú pľúca, sliznice a celkovú obranyschopnosť organizmu.

E-book je zostavený formou **detailného jedálničku na dva týždne**, a následne pokračuje sada receptov rozdelených na raňajky, polievky, prílohy, hlavné jedlá a dezerty. **Recepty sú zostavené pre 1 osobu** (ak v recepte nie je uvedené inak). Cieľom je podporiť alebo obnoviť spomalené trávenie počas 2-3 týždňov.

Po tomto "reštarte" trávenia odporúčam mierne navýšiť množstvo bielkovín v strave, pokojne aj pomocou rýb, vajec, či diétneho mäsa, ak nie si vegan. (Detailne to vysvetľujem v kurze.)

Ak si doteraz prijímala málo vlákniny (klasická slovenská strava), je možné, že telo si bude potrebovať na jej zvýšený prísun zvyknúť. To sa môže prejavovať nadúvaním a podobne. V tom prípade zaraďuj tieto jedlá postupne a konzumuj strukoviny v menšom množstve - napríklad 2 lyžice v polievke, omáčke a pod.

Je v poriadku, ak ti niečo nebude chutiť, nenúť sa do toho. Recepty sú pripravené z pestrých prvopotravín, vďaka čomu získaš dostatok mikroživín pre správne fungovanie tela.

Počas jesene a zimy by mal byť základ našej stravy teplý. Je ale prospešné dopĺňať teplé jedlo na tanieri malou porciou čerstvej zeleniny (listový šalát, reďkovky, klíčky) a kvasenej zeleniny (najlepšie rôzne druhy, ktoré zabezpečia pestrosť probiotík, teda rozmanitých črevných baktérií).





OVSENÁ KAŠA S AMAZAKE

PRÍPRAVA

2 min

ČAS VARENIA

10 min

BEZ LEPKU

dáme bezlepkové
vločky

INGREDIENCIE

50 g ovsených vločiek
voda
štipka soli
2 - 3 PL krému amazake
1 ČL arašidového alebo
mandľového masla

mletá škorica
jačmenný slad alebo čakankový
sirup (stačí 1 ČL)
vlašské orechy/mandle alebo
kokosové chipsy

POSTUP

1. Vločky v hrnci 3x
prepláchneme studenou vodou
a necháme vyplávať na povrch
nečistoty, ktoré zlejeme.
2. Pridáme vodu, aby bola pár
mm nad vločkami a dáme variť.
3. Dáme štipku soli, privedieme
k varu, vmiešame amazake,
znížime plameň a za stáleho
miešania povaríme.
4. Keď kaša zhustne,
odstavíme ju z tepelného
zdroja a vmiešame do nej
orieškové maslo.

5. Na tanieri posypeme škoricou,
v prípade potreby dosladíme
sladom alebo sirupom a
posypeme mandľami.





HUSTÁ ZELENINOVÁ POLIEVKA S KRÚPKAMI A ŠOŠOVICOU

PRÍPRAVA

10 min

ČAS VARENIA

40 min

BEZ LEPKU

dáme pohánkové
krúčky alebo
pohánku lámanku

INGREDIENCIE

350 ml zeleninového vývaru alebo
vody

1/4 hrnčeka malých jačmenných
krúpkov (č.3)

2 PL červenej polenej šošovice

polovica mrkvy

polovica petržlenu

kúsok zeleru

soľ podľa chuti

štvrtinka cibule

1 ČL oleja

trošku mletej rasce

trochu čierneho korenia

sušená majoránka podľa chuti

malý strúčik cesnaku (alebo

polovica väčšieho)

pol ČL miso pasty

bylinky na posypanie (pažítka,
petržlen, žerucha)

POSTUP

1. Vývar privedieme k varu.

2. Medzitým opláchneme krúčky
studenou vodou.

3. Olej v hrnci posolíme a cibuľu v
ňom necháme speniť.

4. Pridáme krúčky a zalejeme
horúcim vývarom, aby bol asi 1 cm
nad krúpkami. Varíme prikryté 15
minút.

5. Medzitým očistíme a nakrájame
mrkvu a petržlen na kolieska,
zeler na kocky. Šošovicu poriadne
prepláchneme v studenej vode.

6. Po 15 minútach pridáme ku krúpkom
zeleninu a šošovicu a

zalejeme zvyškom horúceho

vývaru. Pridáme všetko korenie,

mletú rascu a popučený

cesnak. Varíme 15-20 minút na

miernom plameni.

7. Do uvarenej a odstavenej

polievky pridáme miso pastu tak,

že ju zmiešame v lyžici či

naberačke s tekutinou z polievky

a potom dobre primiešame k

zbytku polievky. Ochutnáme a

podľa potreby doladíme troškou

sójovej omáčky Shoyu alebo

Tamari a majoránkou.



BULGUROVÉ RIZOTO S OPEČENÝM TOFU

PRÍPRAVA

10 minút

ČAS VARENIA

20 min

BEZ LEPKU

bulgur nahradíme ryžou

INGREDIENCIE

70 g bulguru
180 ml vývaru alebo vody
2 x 1/4 ČL soli
1 ČL olivového oleja
1/2 cibule alebo šalotky
1/2 cesnaku
1/4 brokolice
mleté čierne korenie

sušená bazalka (môže byť aj čerstvá)
trošku sušeného tymiánu
50 ml suchého bieleho vína
(voliteľné)
1 ČL lahôdkového droždia
trochu citrónovej šťavy
polovica kocky marinovaného
tofu (100g)

POSTUP

1. Začneme bulgurom. Dáme ho variť do 170 ml vody alebo vývaru s 1/4 ČL soli. Varíme prikryté 10 minút a necháme postáť.
2. Medzitým si nachystáme ostatné ingrediencie. Ošúpeme a nadrobno nakrájame cibuľu. Ošúpeme cesnak. Umyjeme brokolicu a nakrájame ju na menšie ružičky. Tofu nakrájame na malé kocky.
3. Na oleji s 1/4 ČL soli speníme cibuľu, pridáme popučený cesnak a brokolicu a jemne okoreníme. Restujeme asi 5 minút.

4. Pridáme uvarený bulgur a podlejeme vínom (alebo vývarom). 1-2 minúty varíme za stáleho miešania. Alkohol sa z vína vyparí. 5. Pridáme bylinky, trošku citrónovej šťavy podľa chuti a lahôdkové droždie. Dobre premiešame a odstavíme. Necháme v prikrytom hrnci chvíľu odpočívať. 6. Na panvičke na troške oleja krátko opečieme kúsky tofu. 7. Rizoto na tanieri doplníme tofu. 8. Podávame s kopčekom kvasenej zeleniny.





DUSENÉ JABLKO S HROZIENKAMI A ŠKORICOU

PRÍPRAVA

3 minúty

ČAS VARENIA

5 min

BEZ LEPKU

áno

INGREDIENCIE

1 jablko
hrst' sušených hrozienok
mletá škorica podľa chuti
štipka soli
trošku vody (ak je jablko menej
šťavnaté)

POSTUP

1. Jablko ošúpeme, zbavíme strelu a nakrájame na kúsky.
2. Hrozienka prepláchneme v studenej vode.
3. Do malého hrnca dáme dusiť jablká a hrozienka.
4. Pridáme štipku soli a mletú škoricu, privedieme k varu a pod pokrievkou dusíme asi 5 minút, aby bolo jablko mäkké.
5. Ak je jablko menej šťavnaté, podlejeme lyžicou vody.



KVÁSKOVÝ CHLIEB S HOKKAIDO NÁTIERKOU

PRÍPRAVA

5 min

ČAS VARENIA

25–30 min

BEZ LEPKU

nie – viď varianty
v ingredienciách

INGREDIENCIE

350 g tekvice hokkaido
3 strúčiky cesnaku
1 PL oleja
soľ
sušený tymián
1 ČL mandľového masla alebo
sezamovej pasty tahini

1 PL umeoctu 1/2 ČL jemnej
horčice kvalitný kváskový chlieb
BEZLEPKOVÝ VARIANT:
-bezlepkový chlieb alebo
ryžové chlebičky

POSTUP

1. Trúbu nastavíme na 200 stupňov.
2. Tekvicu umyjeme a zbavíme dužiny a jadierok (necháme si ich na vývar). Nakrájame ju na približne 0,5 cm hrubé mesiačky.
3. Kúsky hokkaida poukladáme na plechu na papier na pečenie. Potrieme alebo zastriekneme olejom a jemne každý kúsok osolíme a posypeme tymiánom. Medzi kúsky voľne položíme neošúpané strúčiky cesnaku.
4. Pečieme približne 20 minút, kým je tekvica mäkká.

5. Upečenú tekvicu a ošúpané cesnaky dáme do mixéra a pridáme ostatné ingrediencie. Zmixujeme na nátierku. Zvládne to aj tyčový mixér, ale je možné zeleninu aj popučiť v miske vidličkou a dobre premiešať.
6. Nátierku na chlebičku môžeme posypať slnečnicovými jadierkami a troškou nastrúhanej mrkvy.
7. Podávame s kvasenou zeleninou.
Skvelo sa hodí napríklad fermentovaná červená cibuľka v umeocte.





ZELENINOVÉ - ŠOŠOVICOVÁ OMÁČKA

PRÍPRAVA

10 min

ČAS VARENIA

25 min

BEZ LEPKU

áno

INGREDIENCIE

150 g hokkaido tekvice
100 g karfiolu
1 ČL oleja
1/4 cibule alebo polovica menšej
približne 250–300 ml horúceho
vývaru (alebo vody)
1/4 ČL soli
3 PL červenej šošovice polenej

sušené oregano podľa chuti
50 ml mandľovej alebo ryžovej
smotany
1–2 ČL lahôdkového droždia
pol ČL bielej miso pasty
Na doplnenie bielkovín: 100 g
diétneho mäsa alebo seitanové
tyčinky/robi mäso (vegani)

POSTUP

1. Hokkaido umyjeme, zbavíme stredú a nakrájame na asi 2 cm kúsky. Hokkaido nie je potrebné šúpať.
2. Karfiol umyjeme a rozdelíme na ružičky.
3. Cibuľu nakrájame nadrobno a speníme na posolenom oleji. Pridáme tekvicu a 2 minúty opekáme.
4. Prihodíme karfiol a prepláchnutú šošovicu, dochutíme oreganom a zalejeme vývarom tak, aby bol zároveň so zeleninou.

5. Varíme 20 minút do mäkkosti, pridáme smotanu a lahôdkové droždie. Ešte minútu spolu prevaríme.
6. Odstavíme z tepelného zdroja, primiešame miso pastu a zmixujeme na omáčku.



MRKVOVÝ PERKELT S RYŽOU A TEMPEHOM

PRÍPRAVA

5 min

ČAS VARENIA

35 min

BEZ LEPKU

áno

INGREDIENCIE

1 väčšia mrkva
1/2 cibule
1 ČL oleja
trošku soli
150 ml horúceho vývaru alebo vody
asi 10 lístkov čerstvého rozmarínu (ak
nemáte, dajte sušený)
trošku mletého čierneho korenia

Shoyu omáčka (bezlepkári dajú
Tamari)
1 ČL kuzu (je možné nahradiť
maizenou)1 a pol hrnčeka
jazmínovej ryže (ryžu varíme rovno
aj na zajtra a pozajtra)
1/2 údeného tempehu (100g) alebo
iný zdroj bielkovín podľa chuti

POSTUP

1. Ryžu uvaríme podľa návodu. Ak použijete celozrnnú, odporúčam vám namočiť ju na niekoľko hodín do vody.
2. Cibuľu ošúpeme a nakrájame na tenučké prúžky.
3. Mrkvu umyjeme a nakrájame na tenké kolieska. Čím tenšie kolieska, tým lepšie.
4. Rozmarín nasekáme nadrobno.
5. Vývar alebo vodu privedieme k varu.
6. Do hrnca dáme olej so soľou a speníme cibuľu. Potom pridáme mrkvu a rozmarín. Krátko spolu opekáme.
6. Zalejeme vývarom, len toľko aby sme mali šťavu. Takže asi do polovice mrkvy, záleží aký vysoký hrniec použijete a koľko šťavy chcete.
7. Varíme prikryté 15 – 20 minút.
8. Na konci varu dochutíme sójovou omáčkou a pridáme kuzu zmiešané v troške studenej vody. Dobre premiešame a necháme minútu povariť.
9. Podávame s ryžou a tempehom, ktorý nakrájame na tenké plátky alebo na kocky a krátko opečieme na troške oleja.





HRUŠKOVÝ KRÉM S KUZU

PRÍPRAVA

3 min

ČAS VARENIA

10 min

BEZ LEPKU

áno

INGREDIENCIE

1 hruška
hrst' hrozienok
1 PL japonského vína mirin (nemusí
byť)
mletá škorica
2 - 3 klinčeky
štipka soli
1 ČL kuzu
100 ml vody

POSTUP

1. Hrušku aj so šupkou očistíme a nakrájame na kúsky.
2. Hrozienka opláchneme.
3. Do malého hrnca dáme hrušku a hrozienka. Pridáme soľ, korenie, mirin a vodu. Privedieme k varu a pod pokrievkou varíme do mäkka (7 - 8 minút).
4. Vyberieme klinčeky a zmixujeme na krém.
5. Vrátime do hrnca a vlejeme kuzu, ktoré sme v pohári zmiešali s troškou studenej vody.

6. Povaríme spolu 1 až 2 minúty a odstavíme.
7. Podávame s orieškami alebo troškou orieškového masla.
8. V chladničke vydrží 2 - 3 dni.

Poznámka: Tento dezert podporuje pľúca aj celkové trávenie a črevnú sliznicu - **konzumujeme ho teplý**, nie studený.



SLADKÁ POHÁNKOVO - POLENTOVÁ KAŠA

PRÍPRAVA

0 min

ČAS VARENIA

30 min

BEZ LEPKU

áno

INGREDIENCIE

1/4 menšieho hrnčeka kukuričnej
krupice (polenty)
1/4 menšieho hrnčeka pohánkovej
krupice
2 menšie hrnčeka ryžového mlieka
štipka soli
mletá škorica alebo vanilka

jačmenný/ryžový slad alebo
čakankový sirup
vlašské orechy alebo
nepražené mandle či opečené
mandľové lupienky

POSTUP

1. Do menšieho hrnca dáme variť mlieko so štipkou soli.
2. Kým mlieko začne vriieť, nachystáme si do misky obidve krupice.
3. Ak mlieko začne vriieť, znížime plameň a za stáleho miešania metličkou (miešame len na povrchu, nie po dne) vsypeme obidve krupice.
4. Plameň znížime na minimum a prikryté varíme 25 minút. Kaša má len slabo pobublávať.

5. Po 25 minútach odstavíme a uvarenú kašu metličkou dobre premiešame.
6. Na tanieri dochutíme sladom, škoricou a orechami.





ZELENINOVO - CÍCEROVÉ KARI S RYŽOU

PRÍPRAVA

10 min

ČAS VARENIA

45 min

BEZ LEPKU

áno

INGREDIENCIE

1/2 hrnčeka cíceru

1 menšia mrkva

polovica batátu

menší kusok karfiolu

1/4 cibule

250 ml horúceho zeleninového
vývaru

1 ČL oleja

1/4 ČL soli

1 menší strúčik cesnaku

1 cm kusok čerstvého zázvoru

1/4 ČL kari korenia

1/4 ČL kurkumy

1/4 ČL mletého koriandru (semienka)

50 ml kokosovej smotany

štipka čili

1/2 ČL miso pasty (miso shiro)

POSTUP

1. Cícer namočíme cez noc a na druhý deň ho uvaríme do mäkka, ale aby sa nerozpadol.
2. Na posolenom oleji speníme nadrobno nakrájanú cibuľu.
3. Pridáme na kolieska nakrájanú mrkvu, na trochu väčšie kocky nakrájaný batát a na menšie ružičky pokrýjaný karfiol. Pár minút opekáme, potom pridáme prelisovaný cesnak a ešte chvíľu restujeme.
4. Pridáme všetko korenie a zalejeme horúcim vývarom alebo vodou.

5. Necháme variť 15 minút, potom vložíme vopred uvarený cícer. Ešte spolu 5 minút povaríme.
6. Pridáme kokosovú smotanu a 1 minútu varíme.
7. Odstavíme z tepelného zdroja, odoberieme asi tretinu uvarenej zmesi aj s tekutinou a zmixujeme na omáčku spolu s 1/2 ČL miso pasty.
8. Omáčku vrátime do hrnca a dobre premiešame. Už nevaríme.
9. Podávame s ohriatou ryžou, ktorú posypeme troškou podrveného sezamu.



ZAPEČENÉ CESTOVINY SO ZELENINOU A TOFU

PRÍPRAVA

10 min

ČAS VARENIA

45 min

BEZ LEPKU

áno - použi
Tamari omáčku

INGREDIENCIE

70 g suchých cestovín (kukuričné
kolienka)
50 g cukety
70 g tekvice hokkaido
1/4 cibule
1 PL oleja
troška soli
1 -2 PL sójovej omáčky (Shoyu alebo
Tamari)

trošku kurkumy
mleté čierne korenie
sušený tymián
100 g tofu
100 ml (mandľovej) smotany
1 ČL maizeny
1 ČL lahôdkového droždia

POSTUP

1. Postavíme vodu na cestoviny.
Rúru nastavíme na 180 stupňov.
2. Cibuľu nakrájame nadrobno a
so soľou na panvičke speníme na
oleji.
3. Cuketu nakrájame na tenké
kúsky, hokkaido na kocky veľké
približne 1x0,5 cm.
4. Zelinu prihodíme do panvičky k
cibuli a pridáme kurkumu, čierne
korenie a tymián. Opekáme
približne 5 minút.
5. Potom ku zmesi pridáme tofu,
ktoré rozdrvíme rukou. Dochutíme
sójovou omáčkou a 2-3 minúty
opekáme.

6. Medzitým metličkou zmiešame
smotanu s lahôdkovým droždím a
maizenou.
7. Uvarené cestoviny zmiešame v
panvici so zeleninovou zmesou a
preložíme do zapekacej misy
alebo menšieho pekáča.
8. Na cestoviny rovnomerne
nalejeme smotanu a dáme
zapiecť na 25 - 30 minút pri 180
stupňoch.





MANDLE RESTOVANÉ V TAMARI OMÁČKE

PRÍPRAVA

3 min

ČAS VARENIA

10 min

BEZ LEPKU

áno

INGREDIENCIE

2 hrste naturálnych mandlí (teda
nepražených a nesolených)
niekoľko kvapiek Tamari omáčky
(môžeš nahradiť Shoyu)

POSTUP

1. Mandle dobre opláchneme
v studenej tečúcej vode v sitku
a necháme minútu odkvapkať.
2. Suchú panvičku trochu
rozohrejeme, vložíme mandle a
pokvapkáme ich Tamari omáčkou.
3. Za občasného miešania
restujeme pri miernej teplote 10
minút.



RANNÁ ZELENINOVÁ MISO POLIEVKA

PRÍPRAVA

10 min

ČAS VARENIA

20–25 min

BEZ LEPKU

áno

INGREDIENCIE

250 ml zeleninového vývaru

soľ

polovica mrkvy

polovica petržlenu

pár kúskov ružičkového kelu na

polovice (alebo brokolica, pórik)

trošku mletej rasce

trochu bieleho alebo čierneho korenia
(nemusí byť)

1/2 ČL miso pasty

POSTUP

1. Ranná polievka by nemala byť veľmi hustá a varí sa bez tuku.
2. Zelenina sa dáva do vriaceho vývaru, osolí sa a jemne ochutí.
3. Varíme približne 15 minút, je fajn ak zelenina ostane jemne chrumkavá. V zime môžeme variť trochu dlhšie, napríklad 20 minút.
4. Do uvarenej a odstavenej polievky pridáme miso pastu tak, že ju zmiešame v lyžici či naberačke s tekutinou z polievky a potom dobre primiešame k zvyšku polievky.
5. Podávame s čerstvými bylinkami alebo klíčkami (petržlen, pažitka, žerucha..)

TIP: Ak ste varili vývar s riasou, nezabudnite riasu najemno nasekať a pridať do polievky.

Poznámka: Táto polievka ráno naštartuje trávenie a je balzomom na žalúdok. Je veľmi vhodná pre ľudí s oslabným trávením (ráno nie je vôbec chuť k jedlu, po jedle býva všeobecne ťažko na žalúdku, potlačené signály hladu).

Ale hodí sa pre každého, zvlášť na studené ráno.



HRACHOVÁ KAŠA

PRÍPRAVA

5 min

ČAS VARENIA

45 min

BEZ LEPKU

áno - použi Tamari

INGREDIENCIE

1/3 hrnčeka žltého hrachu
poleného (asi 80 g)
1 bobkový list
2 guľôčky nového korenia
1/3 batátu (asi 170 g)
40 g kúsok zeleru
1/2 menšej cibule
1/2 strúčika cesnaku
1 PL slnečnicového oleja
1/4 ČL morskej soli

trošku kurkumy
mleté čierne korenie podľa
chuti
100 ml horúcej vody alebo
vývaru
50 ml (kokosovej) smotany
trochu sójovej omáčky
ShoyuP/Tamari na ochutenie

POSTUP

1. Hrach poriadne opláchneme v studenej vode a dáme variť spolu s bobkovým listom a novým korením, nesolíme. Vody dáme tak 2 cm nad. V tlakovom hrnci je hrach asi za 20 minút je uvarený, v bežnom hrnci to trvá približne 45 minút.

2. Medzitým očistíme batát, zeler, cibuľu a cesnak. Zeleninu nakrájame na kocky, cesnak pretlačíme.

3. Cibuľu pokrájame nadrobno a speníme na osolenom oleji.

4. Pridáme zeleninu a cesnak.

Ochutíme kurkumou a čiernym korením a podlejeme horúcim vývarom. Tekutiny dáme toľko, aby nezakryla všetku zeleninu.

5. Varíme asi 15 minút, do zmäknutia zeleniny. Šťavu zo zeleniny zlejeme a odložíme.

6. Ak nám po uvarení hrachu ostala tekutina, zlejeme ju.

7. Hrach a uvarenú zeleninu dáme do stolného mixéru a zmixujeme na hladkú kašu. Ak by bola príliš hustá, pridáme šťavu zo zeleniny. Dochutíme trochou sójovej omáčky a zjemníme smotanou.





RESTOVANÁ ZELENINA S RYŽOU A TEMPEHOM

PRÍPRAVA

10 min

ČAS VARENIA

20 min

BEZ LEPKU

áno – použi Tamari

INGREDIENCIE

1 a pol hrnčeka uvarnej ryže (z druhého dňa)

1 menšia mrkva

kúsok brokolice

1/3 cibule

1 PL oleja (najviac sa hodí sezamový, ale nie je to nutnosť)

soľ

omáčka Shoyu/Tamari 2 cm kúsok

čerstvého zázvoru

ryžový ocot alebo citrónová šťava
mletý koriander

štipka čili

pol cesnaku

100 g tempehu (alebo kuracieho mäsa – restujeme ho na začiatku! a k nemu pridáme zeleninu).

1 ČL maizeny (alebo kuzu)

1 ČL sezamu natural

POSTUP

1. Všetku zeleninu nakrájame na menšie kúsky. Mrkvu krájame na šikmo na podlhovasté kúsky. Brokolicu na tenké ružičky, cibuľu na asi pol cm plátky, cesnak na jemné plátky.

2. Do woku alebo vyššej panvičky dáme olej. Rozpálime, mierne osolíme.

3. Prihodíme len mrkvu, ktorú dvomi vareškami nadhadzujeme asi 4 minúty. Držíme silnejší plameň.

4. Potom pridáme brokolicu a postup opakujeme 3 minúty.

5. Ďalej pridáme cibuľu a nadhadzujeme asi 2 minúty.

6. Nakoniec prihodíme cesnak. Ten nie je dobré dlho opekať, lebo zhorkne. Takže stačí len kým "chytí" ružovú farbu.

7. Až teraz prilejeme sójovú omáčku, ryžový ocot alebo citrónovú šťavu a šťavu z kúska zázvoru. Tú získame tak, že ho pretlačíme na pučiaku na cesnak. Zmes ešte dochutíme koriandrom a štipkou čili.

8. Pridáme tempeh nakrájaný na malé kocky.

9. Prilejeme 1 naberačku vody. Ochutnáme šťavu a prípadne ešte dochutíme.

10. Maizenu (alebo kuzu) dobre premiešame s troškou studenej vody a pridáme do woku. Krátko prevaríme a pridáme uvarenú ryžu. Spolu prehrejeme a odstavíme z ohňa.

11. Posypeme sezamom.





VANILKOVÝ PUDING

PRÍPRAVA

0 min

ČAS VARENIA

5-10 min

BEZ LEPKU

áno

INGREDIENCIE

1 vanilkový puding
500 ml rastlinného mlieka (najlepšie kombinácia ryžového a mandľového v pomere 1:1)
2 PL ryžového sirupu
1 PL mandľového masla (nemusí byť)

POSTUP

1. Polovicu mlieka dajte variť a v druhej polovici dobre premiešajte puding a ryžový sirup.
2. Ak mlieko v hrnci začne vriieť, vlejte pudingovú zmes. Dobre premiešajte a priveďte k varu.
3. Varte 2 - 3 minúty, do zhustnutia pudingu.
4. Do pudingu vmiešajte mandľové maslo a prelejte do mištičiek.

TIP: Namiesto mandľového mlieka niekedy používam do pudingu kešu mlieko, ktoré má menej výraznú chuť.



PŠENOVÁ KAŠA S MAKOM/ORECHAMI

PRÍPRAVA

2 min

ČAS VARENIA

25 minút

BEZ LEPKU

áno

INGREDIENCIE

polovica menšieho hrnčeka
pšena
2 hrnčeky ryžového mlieka
štipka soli
štipka mletej vanilky (nie je
nutná)

mletý mak alebo mleté vlašské
orechy
1 - 2 ČL sladú alebo čakankového
sirupu

POSTUP

1. Pšeno opláchneme pod studenou vodou a sparíme prevarenou vodou.
2. Dáme ho variť do ryžového mlieka so štipkou soli a vanilkou. Varíme asi 20 minút pod pokrievkou na slabom plameni.
3. V miske uvarené pšeno zmiešame s pomletým makom alebo orechami a dosladíme sladom.



PEČENÁ ZELENINA S CÍCEROM A QUINOOU

PRÍPRAVA

10 min

+ namáčanie a cíceru vopred

ČAS VARENIA

40 min

BEZ LEPKU

áno

INGREDIENCIE NA 3 PORCIE

Ingrediencie na 2 porcie:

3/4 hrnčeka neuvareného cíceru

3/4 hrnčeka červenej quinoj

150 g brokolice

400 g maslovej tekvice

3 PL slnečnicového oleja

soľ

2 strúčiky cesnaku

1/3 ČL mletého koriandru

2 ČL jačmenného sladu (alebo
ryžového sladu prípadne javorového
sirupu)

Na dresing (nemusí byť):

1 kopcovitá PL tahini

1 ČL dijonskej horčice

1 – 2 ČL citrónovej šťavy

biele korenie podľa chuti

100 ml studenej vody

POSTUP

1. Cícer dáme namáčať na aspoň 10 hodín a potom ho uvaríme do mäkka s kúskom riasy Kombu. Trvá to 30 – 40 minút v tlakovom hrnci.

2. Rúru zapneme na 200 stupňov.

3. Tekvicu ošúpeme a nakrájame na 1 až 1,5 cm veľké kúsky.

4. Brokolicu rozdelíme na menšie ružičky.

5. V malej miske zmiešame olej, 1,5 ČL soli, 2 popučené cesnaky, koriander a slad/javorový sirup. Vytvoríme marinádu.

6. Pripravenú zeleninu dáme do väčšej misky a dobre zmiešame s 2/3 marinády. Tá je vďaka sladu hustejšia, môžeme si pomôcť rukami aby sme obalili všetky kúsky. Časť marinády si necháme na cícer.

7. Preložíme na veľký plech vyložený papierom na pečenie a pečieme 25 – 30 minút. Aspoň raz premiešame.

8. Medzitým quinou opláchneme v studenej

vode a v sitku sparíme vriacou vodou. Dáme variť do 2-násobného množstva vody na 15 minút. Ak po uvarení ostane nejaká voda, zlejeme ju a quinou prevzdušníme lyžicou.

9. Uvarený a odkvapkaný cícer premiešame so zbytkom marinády a pridáme na 5 minút k upečenej zelenine.

10. Nakoniec na plech primiešame uvarenú quinou a necháme spolu prehriať a zmiešať všetky chute.

11. Zelenina chutí výborne aj tak, alebo ju na tanieri pokvapkáme dresingom z tahini.

12. Dresing pripravíme jednoducho: Zmiešame všetky ingrediencie okrem vody. Potom postupne primiešavame vodu a metličkou vymiešame hladký dresing. Podľa potreby dochutíme.

Dresing:

Do nevelkej misky dáme tahini, citrónovú šťavu, horčicu a korenie. Premiešame a prilejeme studenú vodu. Metličkou vymiešame hladký dresing a podľa potreby dochutíme.



ČIERNA ŠOŠOVICA S KOREŇOVOU ZELENINOU

PRÍPRAVA

10 min

ČAS VARENIA

30 min

BEZ LEPKU

áno

INGREDIENCIE NA 3 PORCIE

3/4 hrnčeka čiernej šošovice beluga
(suchej)

3 stredne veľké mrkvy

2 menšie petržleny

kúsok zeleru (asi 50 gramov)

1 menšia cibuľa

1/2 ČL soli

1 strúčik cesnaku

1 PL olivového oleja

1 bobkový list

sušený tymián

mleté čierne korenie

približne 200 ml horúceho vývaru

alebo vody

sójová omáčka Tamari

umeocot

100 ml rastlinnej smotany (ovsená,
ryžová alebo mandľová)

POSTUP

1. Šošovicu prepláchneme a varíme bez soli 20 minút. Potom pridáme trošičku soli a varíme ešte 5 minút.
2. Cibuľu nakrájame na drobno a v stredne veľkom hrnci speníme na oleji so soľou.
3. Pridáme na kocky nakrájanú zeleninu, popučený cesnak a korenie a pár minút pod pokrievkou restujeme.
4. Zalejeme horúcim vývarom a dusíme 15 minút prikryté.
5. Potom pridáme uvarenú šošovicu, dobre premiešame a ešte 4 minúty spolu dusíme.

6. Vmiešame smotanu a jemne dochutíme tamari omáčkou a umeocotom. Dávajte po troškách a ochutnávajte, aby vám to sedelo. Ešte minútu všetko povaríme v otvorenom hrnci.
7. Podávame s troškou obilniny (hodí sa ryža, pohánka, nahý ovos) alebo samostatné. Nezabudnite na kopček kvasenej zeleniny.



KAŠA Z NAHÉHO OVSA A MASLOVEJ TEKVICE

PRÍPRAVA

10 min

ČAS VARENIA

20 min+ovos
zvlášť

BEZ LEPKU

nie
alternatíva - ryža,
pohánka

INGREDIENCIE

hrnček uvareného nahého ovsa
1/2 menšej cibule
kúsok maslovej tekvice (asi 100 – 150 g)
soľ
sušený tymián
trošku čierneho mletého korenia
1 ČL oleja
slniečnicové jadierka na posypanie

Na doplnenie bielkovín môžeme
pridať 2 volské oká

POSTUP

1. Cibuľu nakrájame nadrobno. Tekvicu ošúpeme a nakrájame na menšie kúsky, veľké približne 1x1 cm.
2. Do menšieho kastrólika dáme na dno olej a rozotrieme ho po celom obvode.
3. Na olej rovnomerne rozvrstvíme cibuľu a na cibuľu dáme vrstvu tekvice. Nemiešame.
4. Na vrchu osolíme, okoreníme a dusíme na miernom ohni pod pokrievkou asi 5 minút.

5. Potom podlejeme troškou vody, len aby bola tak 2 mm, a ešte dusíme 15 min.
6. Po vypnutí zeleninu premiešame a môžeme trochu popučiť vidličkou.
7. Primiešame uvarený ovos, ak treba, spolu krátko prehrejeme.
8. Podávame posypané jadierkami a prípadne bylinkami (napríklad petržlenovou vňaťou či pažítkou).



ZELENINOVÁ MISO POLIEVKA

PRÍPRAVA

10 min

ČAS VARENIA

20 min

BEZ LEPKU

áno

INGREDIENCIE

300 ml zeleninového vývaru alebo vody
polovica mrkvy
polovica petržlenu
kúsok zeleru či brokolice
soľ podľa chuti
štvrtinka cibule
1 ČL oleja
trošku mletej rasce
trošku mletej kurkumy
čierne korenie
pol ČL miso pasty

POSTUP

1. Vývar alebo vodu privedieme k varu.
2. Medzitým očistíme a nakrájame mrkvu a petržlen na kolieska, zeler na kocky, cibuľu nadrobno.
3. Olej v hrnci posolíme a cibuľu v ňom necháme speniť.
4. Pridáme zeleninu a korenie a minútku opekáme.
5. Zalejeme horúcim vývarom a varíme 15-20 minút na miernom plameni.

6. Do uvarenej a odstavenej polievky pridáme miso pastu tak, že ju zmiešame v lyžici či naberačke s tekutinou z polievky a potom dobre primiešame k zvyšku polievky.
7. Podávame s čerstvými bylinkami (petržlen, pažitka, žerucha..)

TIP: zeleninu nevaríte zbytočne dlho, jemne chrumkavá vám bude chutiť lepšie.



FAZUĽOVÉ ČEVABČIČI

PRÍPRAVA

10 min

ČAS VARENIA

60 min

BEZ LEPKU

áno

INGREDIENCIE

250 g uvarených hnedých fazulí
1 cibuľa
3 PL slnečnicového oleja
1 ČL soli
1/4 ČL mletej údenej papriky (alebo
sladkej červenej)

štipka čili
90 g slnečnicových semienok
1 PL cícerovej múky (alebo
hrašky na zahusťovanie či
pohánkovej múky)
1 batát

POSTUP

1. Vopred uvaríme fazuľu, ktorú sme pred tým namáčali aspoň 10 hodín. Namáčaciu vodu zlejeme a fazuľu varíme v novej vode s kúskom riasy kombu. V tlakovom hrnci asi 45 minút.
2. Nadrobno pokrájanú cibuľu orestujeme na osolenom oleji. Pridáme papriku a čili a ešte chvíľu restujeme.
3. Polovicu slnečnicových jadierok rozmixujeme alebo nasekáme najemno.
4. Uvarenú fazuľu bez tekutiny rozmixujeme spolu s orestovanou cibuľou, rozmixovanými jadierkami a cícerovou múkou (môžeme ju nahradiť pohánkovou múkou).

5. Primiešame celé slnečnicové jadierka a necháme 15 minút odpočívať a zapneme trúbu na 180 stupňov.
6. Ruky si natrieme olejom a tvarujeme valčeky, ktoré ukladáme na papierom vyložený plech.
7. Pečieme približne 20 – 25 minút.
8. Čevabčiči podávame s batátom, batátovou kašou alebo so zemiakmi podľa chuti.
9. Doplníme horčicou a nasekanou surovou cibuľou alebo ešte lepšie fermentovanou červenou cibuľkou v umeocte.



RYŽOVÉ REZANCE S PEČENOU ZELENINOU

PRÍPRAVA

10 min

ČAS VARENIA

25 min

BEZ LEPKU

áno

INGREDIENCIE

70 g neuvarených ryžových
rezancov (môžu byť aj rezance
typu Udon (pšenično-ryžové)
alebo Soba (pohánkovo-pšeničné)
100 g hokkaido alebo maslovej
tekvice
1/2 petržlenu
1/2 mrkvy

1 menšia šalotka alebo 1/4 cibule
2 PL oleja vodného na pečenie
1 PL Tamari omáčky
1 strúčik cesnaku
bylinky – tymián alebo podľa
chuti
čerstvá petržlenová vňať

POSTUP

1. Rúru nastavíme na 200 stupňov.
2. Tekvicu pokrájame na mesiačiky hrubé asi pol centimetra. Mrkvu a petržlen na podlhovasté kolieska, šalotku na podobne veľké kúsky.
3. Z oleja, Tamari omáčky, popučeného cesnaku a bylínk vymiešame marinádu. Všetku zeleninu v nej premiešame a dáme na pekáč.

4. Pečieme približne 20 - 25 minút.
5. Medzitým uvaríme cestoviny podľa návodu.
6. Na tanieri všetko spolu premiešame a posypeme čerstvou petržlenovou vňaťou.
7. Môžeme podávať s rybou alebo hydinou.



RÝCHLY JABLKOVÝ KOLÁČ S AMAZAKE

PRÍPRAVA

10 min

ČAS PEČENIA

60 min

BEZ LEPKU

nie

INGREDIENCIE

70 g celozrnnej špaldovej múky
50 g mandľovej múky
1 ČL prášku do pečiva
amazake krému (celá fľaštička bez 5-
6 lyžíc)

3 nastrúhané sladšie jablká
hrst hrozienok
1/4 ČL mletej škorice
ryžový/čakankový sirup (ak
nemáte amazake alebo
potrebujete doslaadiť jablká)

POSTUP

1. Rúru nastavíme na 180 stupňov.
2. Očistíme a na hrubšom strúhadle nastrúhame jablká. Pridáme štipku soli, škoricu a opláchnuté hrozienka. Ak potrebujeme, dosladíme.
3. V miske premiešame preosiatu múku, mandľovú múku, prášok do pečiva a trošku škorice.
4. Primiešame amazake a vytvoríme cesto.
5. Cesto rovnomerne rozvrstvíme na papierom vyložený menší pekáč alebo formu.

6. Na cesto rovnomerne rozvrstvíme jablká a dáme piecť na 40 minút.

POZNÁMKA: Koláč pečiem v okrúhlej keramickej forme, ktorá pečie pomalšie. Zhruba po 20 minútach ho prekladám do nižšej úrovne trúby, aby sa mi vrch zbytočne nevysušil. Ak máte plechovú formu, koláč neprekladajte, len ho po polhodine skontrolujte.



JAČMENNÉ PALACINKY

PRÍPRAVA

35 min

ČAS VARENIA

20 min

BEZ LEPKU

nie

INGREDIENCIE

500 ml ryžového mlieka
80 g jačmennej múky (alebo
špaldovej, ak ju nezoženiete)
5 PL pohánkovej múky
1 PL zlatého ľanu (možno nahradiť
obyčajným)

3 štipky soli
1 PL ryžového alebo
čakankového sirupu
olej na pečenie (používam
kokosový)

POSTUP

1. Ľan pomelieme. Robím to v obyčajnom mlynčeku na kávu. Ak ho nemáte ako pomlieť, tak ho vynechajte.

2. Všetky ingrediencie zmiešame a vytvoríme riedke palacinkové cestíčko. Necháme ho zhruba pol hodiny odpočívať.

3. Palacinky pečieme na nepriľnavej panvici na stredne silnom plameni s troškou oleja. Nazačiatku panvicu necháme poriadne rozohriať.

4. Obraciame opatrne a počkáme aby boli dobre prepečené, sú naozaj jemné.

5. Podávame s džemom (ideálne bez cukru) a/alebo jednoduchou čokoládovou polevou. Tú si pripravíme tak, že zmiešame lyžicu mandľového masla s lyžicou kakaa a ryžovým sirupom podľa chuti a doriedime ryžovým mliekom.



JESENÁ SVIEČKOVÁ OMÁČKA S TOFU A PŠENOM

PRÍPRAVA

10 min

ČAS VARENIA

25 min

BEZ LEPKU

áno

INGREDIENCIE

100 g tekvice hokkaido
1 mrkva
1/2 petržlenu
malý kúsok zeleru
2-3 PL červenej šošovice
300-400 ml zeleninového vývaru
1/2 cibule
1/3 ČL soli
1/4 ČL mletej kurkumy

1 bobkový list
3 guličky nového korenia
2 celé čierne korenia
1-2 PL mandľovej smotany
1/2 ČL miso pasty (miso shiro)
jablčný ocot alebo umeocot
100 g údeného tofu
40 g pšena

POSTUP

1. Všetku zeleninu na omáčku nakrájame na kúsky. Budeme mixovať, preto nemusia byť úplne uhladné.
2. Dáme ohrievať vývar.
3. Cibuľu speníme na osolenom oleji.
4. Pridáme všetku zeleninu, kurkumu a ostatné koreniny a pár minút opekáme.
5. Pridáme opláchnutú šošovicu a zalejeme horúcim vývarom. Dáme len toľko vývaru, aby bol zarovno so zeleninou.

6. Varíme 20 minút.
7. Odstavíme, vyberieme všetko korenie a pridáme miso pastu. Zmixujeme na omáčku.
8. Dochutíme jablčným octom a/alebo umeoctom.
9. Tofu nakrájame na tenšie plátky a opečieme ich na troške oleja.
9. Podávame so pšenom (alebo s ovsenými knedlíkmi (viď str. 103) či cestovinou).



KAKAOVÁ/KARBOVÁ OVSENÁ KAŠA S CHIA

PRÍPRAVA

2 min

ČAS VARENIA

10 min

BEZ LEPKU

dáme bezlepkové
vločky

INGREDIENCIE

60 g ovsených vločiek
200 ml ryžového mlieka alebo
vody
štipka soli
1 PL chia semienok (stačí
zarovnaná lyžica, najlepšie
pomletých)

1 ČL arašidového alebo
mandľového masla
1 menšia ČL kakaa (alebo
karobu)
jačmenný slad alebo čakankový
sirup
vlašské orechy/mandle alebo
kokosové chipsy

POSTUP

1. Vločky v hrnci 3x
prepláchneme studenou vodou
a necháme vyplávať na povrch
nečistoty, ktoré zlejeme.
2. Pridáme mlieko alebo vodu,
aby bola pár mm nad vločkami
a dáme variť.
3. Pridáme štipku soli,
privedieme k varu, znížime
plameň, vmiešame kakao alebo
karob a za stáleho miešania
povaríme.

4. Keď kaša zhustne, odstavíme
ju z tepelného zdroja, vmiešame
do nej chia a orechové maslo.
5. Na tanieri dosladíme sladom
alebo sirupom a posypeme
mandľami, orechami alebo
kokosovými chipsami.



MRKVOVÝ KRÉM SO ŽLTOU ŠOŠOVICOU

PRÍPRAVA

5 min

ČAS VARENIA

30 min

BEZ LEPKU

áno

INGREDIENCIE

2 mrkvy
1/2 menšej cibule
1 ČL oleja
1/4 ČL soli
250 – 300 ml horúceho vývaru alebo
vody
2 PL žltej šošovice (môžete nahradiť
červenou)
1 cm kúsok zázvoru

mletá kurkuma
mletý koriander (semienka)
mleté čili
50 ml smotany (ryžovej,
mandľovej či kokosovej)
1/2 ČL miso pasty

POSTUP

1. Nakrájanú cibuľu speníme na osolenom oleji.
2. Pridáme na kolieska pokrájanú mrkvu a krátko orestujeme.
3. Pridáme 2 kopcovité PL šošovice a zalejeme horúcim vývarom. Dáme len toľko, aby bol zarovno so zeleninou a šošovicou.
4. Prihodíme očistený kúsok zázvoru a trošku z každého korenia podľa chuti (kurkumy najviac, čili najmenej).

5. Povaríme 20 – 25 minút, pridáme smotanu a ešte minútu prevaríme.
6. Odstavíme zo zdroja, vyberieme zázvor, pridáme miso pastu a zmixujeme na hladký krém. Ak by bol príliš hustý, dodáme trošku vývaru.
7. Táto polievka je hustá a výživná. Doplňte ju na tanieri semienkami (napríklad tekvicovými alebo opečenými kešu orieškami).



RÝCHLE REZANCE S RESTOVANOU ZELENINOU

PRÍPRAVA

5 min

ČAS VARENIA

30 min

BEZ LEPKU

áno

INGREDIENCIE

70-80 g ryžových rezancov (alebo iných dlhých rezancov)
100 g tempehu alebo tofu (pol balenia)
1 menšia mrkva
pol cibule/kúsok póru/kúsok červenej papriky
hrst brokolice
1 PL oleja (najviac sa hodí sezamový, ale nie je to nutnosť)

soľ
omáčka Shoyu/Tamari
ryžový ocot alebo citrónová šťava
mletý koriander
pol cesnaku alebo trochu sušeného (nemusí byť)
1 ČL maizeny alebo kuzu
1 ČL sezamu natural

POSTUP

1. Postavíme vodu na cestoviny, ktoré uvaríme podľa návodu.
2. Všetku zeleninu nakrájame na menšie kúsky. Mrkvu krájame našikmo na podlhovasté kúsky. Cesnak na jemné plátky. Pórik na prúžky. Tempeh nakrájame nadrobno.
3. Do woku alebo vyššej panvičky dáme olej. Rozpálime, mierne osolíme.
4. Prihodíme len mrkvu, ktorú dvomi vareškami nadhadzujeme asi 3-4 minúty. Držíme silnejší plameň.
5. Potom pridáme len brokolicu a postup opakujeme 3 minúty.
6. Ďalej pridáme cibuľu alebo pór či papriku a nadhadzujeme 2 - 3 minúty.
7. Až teraz pridáme tempeh/tofu a prilejeme sójovú omáčku, ocot/citrónovú šťavu, pridáme cesnak a koriander.
9. Prilejeme za varešku horúcej vody z cestovín.
10. Maizenu alebo kuzu zmiešame s troškou studenej vody a pridáme do woku. Po minúte odstavíme.





PEČENÁ HRUŠKA S ORECHOVO-HROZIENKOVOU PLNKOU

PRÍPRAVA

10 minút

ČAS VARENIA

30 min

BEZ LEPKU

áno

INGREDIENCIE

1 hruška
2 PL hrozienok
1 hrst' vlašských orechov (alebo
mandlí)
štipka soli
1 ČL ryžového sladú alebo sirupu
mletá škoricu podľa chuti

POSTUP

1. Trúbu nastavíme na 180 stupňov.
2. Hrušku prerežeme na polovice, nelúpeme. Vyberieme stred s jadierkami a urobíme trošku väčšiu dierku na náplň.
3. Hrozienka opláchneme v studenej vode a na pár minút ich ponoríme do vriacej vody.
4. Medzitým najemno nasekáme orechy.
5. Sparené hrozienka nasekáme nahrubo.
6. Hrozienka s orechami, soľou, škoricou a sladom premiešame a naplníme nimi hrušku.
7. Pečieme približne 30 minút, až kým je hruška mäkká. Po 20 minútach preložíme do spodnej časti trúby.

Na obrázku je sviatočný variant tejto kaše s vysokopercetnou horkou čokoládou, perníkovým korením a mandľovými lupienkami.





ŠPALDOVO-POHÁNKOVÁ KRUPICOVÁ KAŠA

PRÍPRAVA

2 min

ČAS VARENIA

10 min

BEZ LEPKU

nie
urobíme polentovo-
pohánkovú

INGREDIENCIE

30 g celozrnnej špaldovej
krupice
20 g pohánkovej krupice
štipka soli
400 ml ryžového mlieka (ešte
lepšie chutí v kombinácii s
mandľovým pol na pol)
škorica a/alebo kakao

jačmenný alebo ryžový slad
trošku mandľového/lieskového
alebo kešu masla

POSTUP

1. Do menšieho hrnca dáme
variť mlieko so štipkou soli.
2. Kým mlieko začne vriieť,
navážime si do misky obidve
krupice.
3. Do vriaceho mlieka pri
slabšom plameni vsypeme za
stáleho miešania krupicu.
Miešame metličkou.
4. Varíme za stáleho miešania
niekoľko minút, do zhustnutia.

5. Na tanieri posypeme škoricou
či kakaom a jemne dosladíme
sladom.
6. Môžeme pridať aj lyžičku
mandľového, lieskového alebo
kešu masla.





FAZUĽOVÁ POLIEVKA S JAČMENNÝMI KRÚPAMI

PRÍPRAVA

5 min

ČAS VARENIA

1 hodina
+ namáčanie fazule
vopred

BEZ LEPKU

nie
krúpy nahradíme
pohánkou alebo slzovkou

INGREDIENCIE

100 g väčšej fazule (suchej)
80 g jačmenných krúpov
1 väčšia mrkva
kúsok buľvového alebo
stopkatého zeleru (zhruba
rovnaké množstvo ako mrkvy)
1 menšia cibuľa
1 strúčik cesnaku
1,5 PL olivového oleja

1 ČL soli
800 ml zeleninového vývaru
1/2 zeleninového bio bujón (alebo
viac soli)
1 PL paradajkového pretlaku
1/4 ČL mletej červenej papriky
2 lístky šalvie (môže byť sušená)
mleté čierne korenie

POSTUP

1. Fazuľu vopred namočíme na aspoň 10 hodín a potom uvaríme spolu s riasou kombu. Snažíme sa ju nerozvariť.
2. Krúpy dobre prepláchneme v studenej vode.
3. Na osolenom oleji speníme cibuľu a potom prihodíme krúpy. Pár minút restujeme, potom zalejeme horúcim vývarom. Vývar nedáme všetok, len toľko aby trochu prekryl krúpy. Dusíme 40 minút. Počas varenia skontrolujeme, či máme dostatok tekutiny, aby sa krúpy nepripálili.

4. Medzitým nakrájame zeleninu na menšie kúsky a nasekáme cesnak.
5. Po 15/30 minútach pridáme všetku zeleninu ku krúpom a prihodíme aj pár lístkov šalvie. Ochutíme paprikou a korením a dolejeme zbytok vývaru. Pridáme pretlak.
6. Varíme 10 minút a potom pridáme uvarenú fazuľu. Varíme ešte 5 - 10 minút, kým je zelenina mäkká.





TEPLÝ ŠALÁT Z QUINOY, BELUGY A RESTOVANEJ MRKVY

PRÍPRAVA

5 min

ČAS VARENIA

40 minút

BEZ LEPKU

áno

INGREDIENCIE

1 väčšia mrkva
1 hrnček uvarenej šošovice
beluga (1/3 hrnčeka suchej)
1/3 hrnčeka quinoy (najlepšie
červenej alebo trojfarebnej)

soľ
1 PL oleja
2 menšie vetvičky čerstvého
rozmarínu
umeocot na dochutenie (nemusí
byť)

POSTUP

1. Najprv dáme variť šošovicu. Varím ju 20 minút bez soli a potom ešte 5 minút so soľou.
2. Medzitým opláchneme quinou a varíme ju 15 minút v dvojnásobku vody.
3. Mrkvu očistíme a nakrájame na čo najtenšie kolieska.
4. Do panvičky dáme lyžicu oleja, osolíme a zohrejeme. Prihodíme lístky rozmarínu a pridáme mrkvu. Na silnejšom plameni ju restujeme za občasného miešania asi 15 minút.

5. Keď je mrkva hotová, pridáme uvarenú belugu, ktorú sme nechali odkvapkať v sitku. Premiešame a pridáme uvarenú quinou. Ak je treba, aj tu zlejeme tekutinu.
6. Všetko krátko prehrejeme a máme hotovo. Môžeme ochutiť umeocotom a pridať nasekanú petržlenovú vňať.





ČOKOLÁDOVÝ KRÉM ZO PŠENA

PRÍPRAVA

2 min

ČAS VARENIA

30 minút

BEZ LEPKU

áno

INGREDIENCIE

80 g pšena
500 ml ryžového mlieka
štipka soli
vanilkový lusk alebo mletá
vanilka
2-3 PL ryžového sladu alebo
sirupu

1 PL mandľového masla (hodí sa
tiež maslo z lieskových orieškov)
1 PL kvalitného kakaa

POSTUP

1. Pšeno prepláchneme a uvaríme v ryžovom mlieku so štipkou soli a vanilkou. Varíme 25-30 minút na veľmi miernom plameni, aby sa pekne rozvarilo. Ak by sa vám zdala zmes príliš hustá, pridajte trochu mlieka alebo vody.
2. K uvarenému pšenu v mixéri pridáme ostatné ingrediencie a vymiešame na krém.
3. Prelejeme do mištičiek.
4. Skladujeme v chladničke v uzavretej nádobe.





RANNÁ ZELENINOVÁ MISO POLIEVKA S VLOČKAMI

PRÍPRAVA

10 min

ČAS VARENIA

25 min

BEZ LEPKU

nie

dajte vločky bez lepku

INGREDIENCIE

250 ml zeleninového vývaru alebo
vody
soľ
polovica mrkvy
polovica petržlenu
pár kúskov ružičkového kelu na
polovice (alebo brokolica, pórik)

trošku mletej rasce
trochu bieleho alebo čierneho korenia
(nemusí byť)
2 PL ovsených vločiek
1/2 ČL miso pasty

POSTUP

1. Ranná polievka by nemala byť veľmi hustá a varí sa bez tuku. Ale pridaním vločiek zvýšime jej výživovú hodnotu.
2. Zelenina sa dáva do vriaceho vývaru, osolí sa a jemne ochutí. Vločky pridajte so zeleninou.
3. Varíme približne 15 minút, je fajn ak zelenina ostane jemne chrumkavá. V zime môžeme variť trochu dlhšie, napríklad 20 minút.
4. Do uvarenej a odstavenej polievky pridáme miso pastu tak, že ju zmiešame v lyžici či naberačke s tekutinou z polievky a potom dobre primiešame k zvyšku polievky.
5. Podávame s čerstvými bylinkami alebo klíčkami (petržlen, pažitka, žerucha..)

TIP: Ak ste varili vývar s riasou, nezabudnite riasu najemno nasekať a pridať do polievky.

TIP2: Namiesto vločiek môžete dať uvarený ovos, pohánku lámanku či pšeno.



ZELENINOVÉ RIZOTO Z NAHÉHO OVSA

PRÍPRAVA

5 min
+ namáčanie
a varenie ovsa

ČAS VARENIA

30 minút (bez príprav)

BEZ LEPKU

nie
použite ryžu

INGREDIENCIE

200 g maslovej tekvice ošúpanej
1 mrkva
1/2 petržlenu
kúsok zeleru (toľko ako petržlenu)
1/2 cibule
1 PL olivového oleja
1/3 ČL soli
125 ml horúceho vývaru alebo vody

1/4 kocky zeleninového bujónu
trošku sušeného tymiánu
1/4 ČL kurkumy
trošku muškátového orieška
1 PL lahôdkového droždia
150 g uvareného nahého ovsa
(odkvapkaného)
pridáme bielkovinu, napríklad
hydinu, cícer

POSTUP

1. Ovos, ktorý sme namáčali aspoň 10 hodín, prepláchneme a uvaríme s troškou soli v tlakovom hrnci 45 minút alebo v bežnom hrnci 60 - 75 minút. Ovos má byť mäkký, ale mierne na skus (al dente).
2. Cibuľu nakrájame nadrobno a v hrnci ju so soľou speníme na oleji.
3. Pridáme na menšie kocky nakrájanú zeleninu (tekvicu ošúpeme) a kurkumu s tymiánom.
4. Dobre premiešame a pod pokrievkou dusíme aspoň 10 minút na miernom ohni.

Občas premiešame, aby sa zelenina nepripálila.

5. Potom podlejeme horúcim vývarom alebo vodou, v ktorom sme rozmiešali zeleninový bujón.
6. Dusíme pod pokrievkou ešte ďalších 10 minút, kým nebude zelenina mäkká.
7. Ponorným mixérom zeleninu zmixujeme, ale časť zeleninových kúskov necháme priznaných.
8. Vmiešame lyžicu lahôdkového droždia, uvarený ovos a trošku nastrúhaného muškátového orieška.



TOFU NA CIBUĽKE A RESTOVANÝ RUŽIČKOVÝ KEL

PRÍPRAVA

5 min

ČAS VARENIA

30 minút

BEZ LEPKU

áno

INGREDIENCIE

100-150 g bieleho tofu
1 menšia cibuľa
trošku soli
1/3 ČL kurkumu
1 PL lahôdkového droždia
sójová omáčka Shoyu (bezlepkári
dajú Tamari)

10 - 15 kelových ružičiek
1 PL oleja
soľ podľa chuti
trošku mletej rasce korenia

POSTUP

1. Cibuľu nakrájame nadrobno a na panvičke ju so soľou speníme na oleji.
2. Prisypeme kurkumu, dobre premiešame a hneď pridáme tofu a to tak, že ho rukou podrvieme.
3. Dobre premiešame a smažíme asi 5 minút do zlata.
4. Dochutíme sójovou omáčkou.
5. Kel umyjeme a zbavíme vrchných lístkov. Prerežeme na polovice.
6. Olej v panvičke rozpálime a posolíme.

7. Vložíme kelové ružičky, prisypeme korenie a restujeme na mierne silnom ohni za občasného miešania. Trvá to zhruba 15 minút. V priebehu restovania môžete trochu podliať vodou, aby sa nepripálili.
8. Mám rada, ak kel ostane chrumkavý. Ak ho chcete mäkší, podlejte trochu viac vody a duste pod pokrievkou.





PŠENOVÁ KAŠA S MANDĽOVÝM MASLOM

PRÍPRAVA

5 min

ČAS VARENIA

25-30 min

BEZ LEPKU

áno

INGREDIENCIE

1/3 menšieho hrnčeka pšena
(neuvareného)
4 - 5 násobok ryžového mlieka (môže
byť aj kombinácia mlieka a vody v
pomere 3:2 alebo 4:1)
štipka soli
mletá vanilka (nemusí byť)

1 ČL mandľového masla (hodí sa
aj maslo z lieskových orieškov)
mletá škorica
1 - 2 ČL sladu

POSTUP

1. Pšeno opláchneme v studenej vode a dáme ho variť do mlieka so štipkou soli a troškou mletej vanilky.
2. Varíme na miernom plameni 20 - 25 minút pod pokrievkou. Varí sa samo, miešať netreba.
3. Uvarené pšeno na tanieri posypeme škoricou a dochutíme mandľovým maslom a sladom.



ŠPAGETY BOLOGNESE S ČERVENOU ŠOŠOVICOU

PRÍPRAVA

5 min

ČAS VARENIA

25 min

BEZ LEPKU

nie

INGREDIENCIE NA 1 PORCIU

70 g špagiet alebo iných cestovín
podľa výberu

1/2 cibule

1 – 2 strúčiky cesnaku

1/2 plechovky lúpaných paradajok
(ideálne v bio kvalite)

1/4 hrnčeka červenej šošovice
polenej

1 PL olivového oleja

1/3 ČL soli

mleté čierne korenie

sušené oregano a bazalka
podľa chuti (ja nešetrím)

100 – 150 ml horúceho

zeleninového vývaru

1 PL paradajkového pretlaku

trochu omáčky Tamari na
dochutenie (alebo slad)

POSTUP

1. Šošovicu poriadne premyjeme
v studenej vode.

2. Cibuľu nakrájame nadrobno
a v panvici speníme na oleji so
soľou.

3. Pridáme popučený cesnak
a krátko restujeme, kým cesnak
nezačne voňať. Nesmie
zhnednúť, bude horký.

4. Pridáme šošovicu, bylinky
a korenie a zalejeme horúcim
vývarom. Dusíme prikryté 15
minút. Ak treba, podlejeme
ďalším vývarom.

5. Medzitým uvaríme cestoviny.

6. Potom vmiešame pretlak
a následne paradajky.

Dobre premiešame a varíme pod
pokrievkou 5 minút.

7. Dochutíme troškou omáčky
Tamari.

8. Ochutnáme a ak sa nám zdá
omáčka kyslá, dosladíme ju
troškou jačmenného alebo
ryžového sladu.

9. Cestoviny zmiešame
s omáčkou.



HRACHOVO - POHÁNKOVÁ KAŠA S PEČENOU ZELENINOU

PRÍPRAVA

10 min

ČAS VARENIA

40 min

BEZ LEPKU

áno

INGREDIENCIE NA 2 PORCIE

Na kašu:

1 hrnček žltého poleného hrachu
(1/3 uvareného hrachu odložíme na
nátierku)
1 bobkový list
3 guľôčky nového korenia
90 g pohánky lámanky
300 ml vody (na pohánku) + vodu
na varenie hrachu
1 cibuľa
2 PL oleja
soľ

1 väčší strúčik cesnaku
sušená bazalka podľa chuti
sójová omáčka Shoyu na ochutenie

Na pečenú zeleninu (1 porcia):

pol červenej cibule
3 väčšie ružičky karfiolu (alebo
maslová tekvica či hokkaido)
1 PL oleja na pečenie
1/5 ČL soli
mleté čierne korenie

POSTUP

1. Hrach prepláchneme a dáme
variť do dvojnásobného množstva
vody spolu s bobkovým listom a
novým korením. Varím v tlakovom
hrnci 25 minút.
2. Trúbu nastavíme na 200
stupňov.
3. Lámanku prepláchneme v
studenej vode a dáme ju variť do
300 ml vody spolu so 1/4 ČL soli.
Varíme 10 minút na miernom
plameni a potom necháme dôjsť
pod pokrievkou.
4. Medzitým očistíme a nakrájame
červenú cibuľu a karfiol. Cibuľu
na prúžky karfiol na menšie
ružičky. Dáme ich piecť s lyžicou
oleja, v ktorej sme zmiešali soľ a
čierne korenie. Pečieme približne
20 minút.

5. Cibuľu na kašu nakrájame
nadrobno a speníme na osolenom
oleji. Na konci pridáme popučený
alebo nadrobno nasekaný cesnak
a trochu bazalky a ešte krátko
restujeme. Ak začne cesnak
rozvoníavať, ihneď stiahneme
z plameňa.
6. Z uvareného hrachu vyberieme
bobkový list a nové korenie a
primiešame ho k cibuli. Môžeme
zmixovať, ale ja mám rada tú
štruktúru.
7. Pridáme uvarenú pohánku,
premiešame a podľa potreby
dochutíme sójovou omáčkou.
8. Na kašu na tanieri navrstvíme
upečenú zeleninu.





KOKOSOVÉ GUĽKY V ČOKOLÁDE

PRÍPRAVA

10 min

ČAS VARENIA

40 min

BEZ LEPKU

áno

INGREDIENCIE NA 2 PORCIE (10 GULIEK)

Ingrediencie:

40 g strúhaného kokosu
(najlepšie jemného)
25 g mandľovej múky
1 ČL kokosového tuku (v tuhom
stave)
1 PL ryžového sirupu
pár kvapiek vanilkovej arómy
(nemusí byť)

Na polevu:

40 g vysokopercetnej horkej
čokolády (85 a viac)
1 ČL kokosového tuku
ryžový sirup na dosladenie
podľa chuti (dávam 1 PL)

POSTUP

1. Mandľovú múku, kokos, vanilku, sirup a tuk poriadne zmiešame do lepivej hmoty. Ak je príliš sypká, pridajte trochu sirupu.
2. Rukami tvarujeme guľky o priemere približne 2 cm a dáme ich do chladničky.
3. Vo vodnom kúpeli rozpustíme čokoládu s tukom a primiešame sirup.
4. Guličky napichujeme na špáradlo a namáčame v čokoláde.
5. Ukladáme na tanierik alebo mriežku a dáme ztuhnúť do chladničky.

6. Pred konzumáciou chvíľu necháme pri izbovej teplote a potom prilepenú čokoládu jemne uvoľníme nožom.





KVÁSKOVÝ CHLIEB S RÝCHLOU HRACHOVOU NÁTIERKOU

PRÍPRAVA

4 min

ČAS VARENIA

10 min

BEZ LEPKU

áno

INGREDIENCIE

1 - 2 krajce chleba
zbytok uvareného hrachu zo
včera (asi 1 menší hrnček)
1/2 cibule
1/2 strúčiku cesnaku
1 PL oleja
soľ
trošku údenej červenej papriky
(alebo sladkej)
sójová omáčka Shoyu/Tamari

POSTUP

1. Cibulku speníme na posolenom oleji a pridáme posekaný cesnak.
2. Zasypeme paprikou a krátko orestujeme.
3. Primiešame uvarený hrach a odstavíme z plameňa.
4. Dochutíme sójovou omáčkou.
5. Na chlebíku ozdobíme pažítkou, nakladanou kápiou alebo slnečnicovými semienkami. Nezabudneme na kvasenú zeleninu.





KELOVÁ POLIEVKA S BATÁTMÍ A ÚDENÝM TEMPEHOM

PRÍPRAVA

10 min

ČAS VARENIA

40 min

BEZ LEPKU

áno

INGREDIENCIE

1/4 hlávky kelu	trošku údenej papriky
1/2 batátu alebo 1 menší	mleté čierne korenie
1/4 cibule	mletá rasca
1/4 ČL soli	čili (trošičku)
1 PL oleja	50 - 60 g údeného tempehu
1 PL múky (pohánkovej, špaldovej, jačmennej)	300 ml horúceho vývaru alebo vody
trošku mletej sladkej papriky	

POSTUP

1. Cibuľu nakrájame nadrobno, kel na prúžky, batáty na kocky veľké asi 1x1 cm, tempeh na malé kúsky.
2. Na osolenom oleji speníme cibuľu a pridáme tempeh. Krátko ho orestujeme.
3. Zasypeme múkou, chvíľu restujeme a prisypeme sladkú a údenú papriku a čili. Poriadne premiešame a nalejeme vývar.
4. Pridáme nakrájanú zeleninu, mletú rasca a trošku korenia a varíme 20 až 25 minút, kým nie je kel mäkký.



OVSENO-POHÁNKOVÁ KAŠA S ORECHAMI

PRÍPRAVA

1 min

ČAS VARENIA

10 min

BEZ LEPKU

áno

INGREDIENCIE

40 g ovsených vločiek
20 g pohánkovej krupice
150 – 170 ml ryžového mlieka
štipka soli
mletá škorica

2–3 PL mletých vlašských
orechov
1–2 ČL ryžového sladu

POSTUP

1. Vločky zalejeme vodou a necháme vyplávať nečistoty. Vodu zlejeme.
2. V hrnci vločky zalejeme ryžovým mliekom a so štipkou soli a troškou škorice privedieme k varu.
3. Ak mlieko začne vriieť, znížime plameň a vsypeme pohánkovú krupicu. Dobre premiešame a varíme do zhustnutia. Ak treba, pridáme mlieko.

4. Na tanieri posypeme mletými alebo nasekanými vlašskými orechami a dochutíme sladom.



CHILLI SIN CARNE S BELUGOU A TEKVICOU

PRÍPRAVA

10 min

ČAS VARENIA

45 min

BEZ LEPKU

áno

INGREDIENCIE

1/3 hrnčeka šošovice beluga
1 PL oleja
1/2 ČL soli
1/2 cibule
2 strúčiky cesnaku
1 červená paprika (menšia)
1/4 menšej tekvice (maslová
alebo hokkaido)

200 – 300 ml pasírovaných
paradajok
150 ml horúceho vývaru alebo
vody
mleté čili (alebo čili paprička)
majoránka
1 ČL kakaa
1 – 2 PL sladu

POSTUP

1. Šošovicu uvaríme vopred. Varíme 20 minút v neosolenej vode a potom ešte 5 minút s troškou soli.
2. Cibuľu nakrájame nadrobno, papriku a tekvicu na približne 2 až 2,5 cm kúsky.
3. Na osolenom oleji speníme cibuľu, potom pridáme nasekaný cesnak a krátko restujeme. Pridáme zeleninu a pod pokrievkou dusíme 5 minút.
4. Pridáme horúci vývar a pasírované paradajky. Dochutíme majoránkou a čili a prikryté dusíme 20 minút.

5. Potom pridáme slad a ak je zmes príliš hustá, tak dodáme vývar a/alebo pasírované paradajky. Pridáme uvarenú šošovicu, zamiešame a ešte dodáme kakao.
6. Varíme ďalších 10 minút, aby sa pekne prepojili chute.
7. Ak treba, zriedime ešte vývarom a dochutíme majoránkou.
8. Podávame s kúskom chleba alebo s ryžou či inou obilninou podľa chuti.



RIZOTO S CVIKLOU

PRÍPRAVA

5 min

ČAS VARENIA

50 min

BEZ LEPKU

áno

INGREDIENCIE NA 2-3 PORCIE

200 g cvikly
1 PL oleja na pečenie
1 PL balsamikového octa (ak nemáte,
môžete vynechať)
trochu soli
100 g ryže na rizoto (napr. Arborio)
1/4 ČL soli

1/2 neveľkej cibule
1 malý strúčik cesnaku
50 ml bieleho vína
400 ml horúceho vývaru
3 - 4 PL rastlinnej smotany (dávam
mandľovú)
1 ČL lahôdkového droždia

POSTUP

1. Rúru nastavíme na 180 stupňov.
2. Cviklu nakrájame na väčšie kúsky a zmiešame ju v menšej mise s olejom, balsamikovým octom a soľou.
3. Pečieme na plechu vyloženom papierom na pečenie a prikrytom alobalom. Trvá to približne 45 minút.
4. Kým sa pečie cvikla, uvaríme rizoto. Prepláchneme ryžu na rizoto a necháme odkvapkať.
5. Na oleji speníme cibuľu, pridáme nasekaný cesnak a primiešame ryžu. Podlejeme vínom a za občasného miešania necháme vstrebať.

6. Potom prilejeme asi štvrtinu vývaru a necháme pod pokrievkou na miernom ohni variť. Občas premiešame. Takto pokračujeme až kým ryža nevsiakne všetku tekutinu a neuvarí sa. Nemala by sa rozvariť. Trvá to približne 20 - 25 minút.
7. Upečenú repu nakrájame na drobné kocky a polovicu rozmixujeme spolu s trochou vývaru, smotanou a lahôdkovým droždím na krémovú omáčku.
8. Omáčku vmiešame do rizota, pridáme kúsky cvikly a minútu povaríme.
9. Môžeme ešte ochutiť troškou balsamikového octa.



FAZUĽOVÉ BROWNIES

PRÍPRAVA

5 min

+ namáčanie a varenie fazule

ČAS VARENIA

50 min

BEZ LEPKU

áno

INGREDIENCIE

240 g uveranej hnedej alebo čiernej fazule (to je približne 120 g suchej, ale odvážite po uvarení presne 240 g)
50 g tuku (napríklad (vegan) maslo alebo kokosový tuk)
50 g horkej čokolády (najlepšie 90%)

30 g nasekaných orechov
1 dozretý banán
1 PL ryžového/javorového/čkankového sirupu (prípadne ešte dosladiť kosovým alebo brezovým cukrom)
1 ČL prášku do pečiva

POSTUP

1. Vopred uvaríme fazuľu, ktorú sme namáčali aspoň 10 hodín. Varíme bez byliniek a bez riasy. Trúbu nastavíme na 180 stupňov.
2. Horkú čokoládu rozpustíme s tukom alsan bio a zmixujeme so všetkými ostatnými ingredienciami. Ochutnáme a v prípade potreby ešte dosladíme. Do zmesi môžeme vmiešať nasekané orechy alebo nimi posypať koláč na plechu.
3. Dáme na malý pekáč (približne 20x20 cm), ktorý vyložíme papierom na pečenie.

5. Pečieme približne 30 minút.

POZNÁMKA: Tento koláčik je bez múky a má skôr konzistenciu ako pena. Ak nemáte malý pekáčik, zdvojnásobte dávku.





NADÝCHANÉ LIEVANCE S JAČMENNOU MÚKOU

PRÍPRAVA

15 min

ČAS VARENIA

20 min

BEZ LEPKU

nie

použite obvyklú BZL múku
napoly s pohánkovou

INGREDIENCIE

250 ml rastlinného mlieka
(ryžové a mandľové pol na
pol)
2 ČL jablčného octu (určite
nevynechajte)
2 PL ryžového sladu alebo
sirupu
pár kvapiek prírodnej
vanilkovej arómy alebo sušená
vanilka

1 PL slnečnicového oleja
80 g hladkej špaldovej múky
80 g celozrnnej jačmennej
múky, jemne mletej
1 PL mletého zlatého ľanu (to je
asi 3/4 PL nemletého)
2 ČL prášku do pečiva
1/4 ČL sódy bikarbóny
štipka soli

POSTUP

1. Rastlinné mlieko v samostatnej
mise zmiešame s jablčným octom
a necháme 5 minút.
2. Medzitým v druhej mise
zmiešame obidve preosiate múky,
soľ, mletý ľan, prášok do pečiva a
sódu bikarbónu. Všetky suché
ingrediencie dávam cez sitko.
3. K mlieku pridáme ryžový slad a
olej a primiešame k suchým
ingredienciám.

4. vytvoríme hladké hustejšie
cestíčko.
5. Lievance pečieme z obidvoch
strán na dobre rozohrietaj
panvici na strednej intenzite.
U mňa je to 6 z maxima 9.
Ak chcete mať krásne
rovnomerné lievance, nabarajte
ich polievkovou lyžicou.



ZELENINOVÁ POLIEVKA S REZANCAMI

PRÍPRAVA

10 min

ČAS VARENIA

15–20 min

BEZ LEPKU

áno

INGREDIENCIE

300 ml zeleninového vývaru alebo
vody
polovica mrkvy
polovica petržlenu
ružičková kel/brokolica/zeler
soľ podľa chuti
štvrtinka cibule

1 ČL oleja
trošku mletej rasce
trošku mletej kurkumy
čierne korenie
pol ČL miso pasty
hrst rezancov (bezlepkári dajú
kukuričné alebo ryžové)

POSTUP

1. Vývar alebo vodu privedieme k varu.
2. Medzitým očistíme a nakrájame zeleninu na kúsky, cibuľu nadrobno.
3. Olej v hrnci posolíme a cibuľu v ňom necháme speniť.
4. Pridáme zeleninu a korenie a minútku opekáme.
5. Zalejeme horúcim vývarom a varíme 15 minút na miernom plameni. Pridáme rezance a uvaríme ich v polievke.

6. Do uvarenej a odstavenej polievky pridáme miso pastu tak, že ju zmiešame v lyžici či naberačke s tekutinou z polievky a potom dobre primiešame k zvyšku polievky.
7. Podávame s čerstvými bylinkami (petržlen, pažitka, žerucha..)

TIP: zeleninu nevarte zbytočne dlho, jemne chrumková vám bude chutiť lepšie.



TEMPEH ALA KAČKA S DUSENOU KAPUSTOU A OVSENÝMI KNEDLÍKMI

PRÍPRAVA

15 min

ČAS VARENIA

60 min

BEZ LEPKU

nie
bezlepkové vločky

INGREDIENCIE

Ingrediencie na tempeh:

1 červená cibuľa
60 – 70 g údeného tempehu (4 až 5 plátkov
hrubých asi 2 mm)
2 PL oleja
trošku soli
mletá rasca podľa chuti
1 malý strúčik cesnaku
sójová omáčka Tamari (môže byť aj Shoyu,
ale Tamari dodá trochu sladkosti, ktorá sa
hodí)
200 ml horúceho vývaru

Ingrediencie na kapustu:

1/4 hlávky menšej kapusty
1/4 cibule
1 PL oleja
1/5 ČL soli
100 ml horúceho vývaru alebo vody
mletá rasca
1 ČL sladu
1 ČL maizeny
umeocot

POSTUP

1. Začneme kapustou. Cibuľu a kapustu nakrájame na tenké prúžky.
2. V hrnci zohrejeme olej so soľou a dáme speniť cibuľu.
3. Pridáme kapustu, rascu a chvíľu restujeme. Potom pridáme vývar a pod pokrievkou dusíme asi 25 minút.
4. V troške studenej vody zmiešame maizenu a prilejeme k podusenej kapuste. Pridáme aj slad a 2 minúty povaríme.
5. Dochutíme umeocotom a ak bude treba dosladiť, dáme trošku sladu.
6. Medzitým ako sa nám dusila kapusta, sme si pripravili cesto na knedlíky a dáme ich variť.

7. Teraz sa vrhneme na tempeh. Červenú cibuľu nakrájame na tenké prúžky a dáme ju restovať do mierne osoleného oleja v panvičke.
8. Keď začne "chytať" farbu, pridáme rascu a popučený cesnak. Ešte niekoľko minút restujeme, cibuľa krásne zosladne. Potom pridáme na plátky nakrájaný tempeh a z obidvoch strán ho krátko opečieme (cibuľu dáme na kraj panvičky). Stačí 1 – 2 minúty z každej strany.
9. Tempeh vyberieme a do panvičky dáme lyžicu Tamari a horúci vývar. Ochutnáme a ak je treba, ešte pridáme omáčku. Doladíme si chuť podľa seba a vložíme naspäť tempeh. Namočíme ho z každej strany do šťavy, aby nabral jej chuť.

OVSENÉ KNEDLÍKY

PRÍPRAVA

15 min

ČAS VARENIA

60 min

BEZ LEPKU

nie

nahradíte pšenom alebo
bezp. cestovinou

INGREDIENCIE

1 hrnček jemných ovsených vločiek
trochu vriacej vody
1/2 ČL soli
3 PL burizónov (možno nahradiť 2 – 3
PL polenty)
3 PL pohánkovej múky
hrst nasekanej petržlenovej vňate
(podľa chuti, môžete vynechať)

POSTUP

1. Do misky nasypeme ovsené vločky.
2. Sparíme ich vriacou vodou, len toľko aby sa vsiakla do vločiek a nebolo ju nikde vidieť.
3. Navrchu zasypeme burizónmi alebo polentou a posypeme pohánkovou múkou a soľou.
4. Voda by sa už mala vsiaknuť do všetkých vločiek a tak rukou vypracujeme tuhé cesto. Ak máme radi, môžeme do neho primiešať nasekanú petržlenovú vňať.
5. Tvarujeme guľky alebo valčeky a vhadzujeme ich do osolenej vriacej vody.

6. Z vody ich vyberieme, ak plávu na povrchu asi 5–10 minút. Čím väčšie gule sme robili, tým dlhšie necháme variť. Či sú už uvarené zistíme tak, že jeden vyberieme a vyskúšame, či je v strede uvarený.

Môj tip: Polovicu ovsených vločiek môžeme nahradiť jačmennými vločkami.





BATÁTOVÉ HRANOLKY S AVOKÁDOVOU MAJONÉZOU

PRÍPRAVA

15 min

ČAS VARENIA

25 min

BEZ LEPKU

áno

INGREDIENCIE

1 väčší batát
1 PL oleja na pečenie
1 PL omáčky Tamari
1/5 ČL sladkej mletej papriky
štipka čili
štipka soli

Ingrediencie na majonézu:

2 zrelé avokáda
5 - 6 ČL kvalitnej jemnej horčice
1 PL umeocta
mleté čierne korenie
trochu citrónovej šťavy podľa
chuti
podávame k bielkovine - ryba,
kuracie, falafel

POSTUP

1. Batát ošúpeme a nakrájame na hranolčeky.
2. V menšej miske zmiešame olej, Tamari, soľ a korenie a poriadne v nich premiešame hranolky.
3. Pečieme zhruba 20 minút pri 200 stupňoch.
4. Medzitým si pripravíme avokádovú majonézu.
5. Avokáda umyjeme, pozdĺžne prerežeme a vyberieme kôstku. Lyžicou ich vydlabeme a spolu s ostatnými ingredienciami ich dáme do mixéru.

6. Zmixujeme dohľadka a podľa potreby dochutíme.



QUINOOVÁ KOKOSOVÁ KAŠA

PRÍPRAVA

1 min

ČAS VARENIA

20 min

BEZ LEPKU

áno

INGREDIENCIE

50 bielej quinoj
150 ml ryžového mlieka
štipka soli
50 ml kokosovej smotany alebo hustej
časti kokosového mlieka z plechovky
kokosové čipsy nesladené na
podávanie
arašidové maslo (voliteľné) na
podávanie

POSTUP

1. Quinou prepláchneme v studenej vode.
2. Dáme ju variť spolu s ryžovým mliekom a troškou soli na 15 minút. Ku koncu skontrolujeme, či nie je potrebné pridať trochu mlieka, ale kaša nemá byť príliš riedka.
3. Pridáme kokosovú smotanu či mlieko a ešte 2 minúty varíme.
4. Na tanieri posypeme kokosovými chipsami.
5. Takto uvarená quinoa je sladká a ja ju už nedosladzujem.



FAZUĽOVÁ NÁTIERKA S CESNAKOM

PRÍPRAVA

12 hod namáčanie
fazule

ČAS VARENIA

45 min

BEZ LEPKU

áno
voľte bezlepkové
pečivo

INGREDIENCIE

160 g suchej bielej fazule - uvaríme
až rozvaríme
1 kopcovitá PL TAHINI odporúčam od
Svět plodů (máte zľavu 10%)
2 strúčiky pretlačeného
cesnaku

trošku soli
2-3 PL umeoctu
1-2 PL citrónovej šťavy
mleté čierne korenie
3 kopcovité ČL lahôdkového
droždia

POSTUP

1. Fazuľu namáčame 12 hodín
a potom uvaríme až mierne
rozvaríme. V tlakovom hrnci to
trvá približne 45 minút.
2. Vychladnutú a odkvapkanú
fazuľu zmixujeme so všetkými
ingredienciami. Umeocot
a citrónovú šťavu pridávame
postupne a nátierku tak vyladíme
podľa svojich chutí.
3. Podávame s kváskovým
pečivom, kvasenou zeleninou,
klíčkami či pažitkou. Hodí sa aj
ako príloha k pečenej zelenine
napríklad na večeru.





OHRIEVAJÚCA TEKVICOVÁ KAŠA Z NAMÁČANÉHO PŠENA NA POSILNENIE SLEZINY A PANKREASU

PRÍPRAVA

12 hod namáčanie
pšena

ČAS VARENIA

45 min

BEZ LEPKU

áno

INGREDIENCIE NA 2 PORCIE

60 g pšena
220 g maslovej tekvice
150 ml ryžového mlieka
50 g sušených ďatlí

soľ
kúsok skořice alebo mletá škorica
1/4 ČL kurkumy
mandľové maslo a mandľové
lupienky na podávanie

POSTUP

1. Pšeno poriadne prepláchneme v miske, kým je voda úplne číra.
2. Dáme ho namáčať cez noc do 4-násobku vody (môžeme namáčať aj 12 - 16 hodín).
3. Ráno ošúpeme tekvicu a nakrájame na kúsky veľké asi 1,5 cm. (Toto si môžeme pripraviť aj večer pred tým a uchovať v chladničke).

4. Pšeno varíme vo vode, v ktorej sa namáčalo s pokrájanou tekvicou a ostatným ingredienciami približne 35-45 minút, kým je tekvica poriadne do mäkka uvarená.
5. Podávame s mandľovým maslom a lupienkami. Oboje urobí kašiu lahodnou a zároveň lupienky dodajú chrumkavú zložku.



PERNÍKOVÁ OVSENÁ KAŠA S TEKVICOU

PRÍPRAVA

10 min

ČAS VARENIA

30 min

BEZ LEPKU

áno
bezlepkové vločky

INGREDIENCIE

140 g muškátovej tekvice
štipka soli
150 ml ryžového mlieka
60 g jemných ovsených vločiek
mletá škorica podľa chuti
1/4 ČL perníkového korenia

1 ČL orieškového masla (dávam
maslo z lieskových orieškov, môžete
dať aj mandľové či arašidové)
1 ČL ryžového sladu
vlašské alebo pekanové orechy na
ozdobenie

POSTUP

1. Tekvicu ošúpte a pokrájajte na kocky veľké približne 1 cm.
2. Vložte do rendlíka, zalejte ryžovým mliekom, pridajte štipku soli a trošku mletej škorice.
3. Privedte k varu a prikryté varte 20 minút na slabšom plameni.
4. Mäkkú uvarenú tekvicu priamo v rendlíku rozmačkajte vareškou na kašu.
5. Ovsené vločky dvakrát v miske preláchnite v studenej vode. Prípadné nečistoty nechajte vyplávať na povrch a vodu zlejte.

6. Vločky primiešajte k uvarenej tekvici, pridajte asi štvrt' lyžičky perníkového korenia. Krátko spoločne povarte, kým sa všetko spojí a kaša trochu zhustne.
7. Odstavte z plameňa a vmiešajte orieškové maslo.
8. Podávajte s ryžovým sladom a orieškami.





TEKVICOVÁ POLIEVKA S ČERVENOU ŠOŠOVICOU

PRÍPRAVA

10 min

ČAS VARENIA

30 min

BEZ LEPKU

áno

INGREDIENCIE NA 2 PORCIE

1 šalotka
1 PL oleja
1/2 ČL soli
250 g tekvice hokkaido
50 g mrkvy
1 strúčik cesnaku
1/2 ČL tymiánu
1/4 ČL kurkumy
malý kúsok (1 cm) zázvoru

trošku mletej rasce
trochu mletého korenia
40 g dobre prepláchnutej červenej
polenej šošovice
2 PL paradajkové pretlaku
250 ml horúceho vývaru alebo vody
100 ml kokosovej smotany
1 ČL miso pasty
umeocot

POSTUP

1. Zeleninu očistíme a nakrájame na kúsky.
2. Na posolenom oleji speníme nadrobno nakrájanú šalotku.
3. Pridáme na kocky nakrájanú zeleninu, popučený cesnak a korenie vrátane zázvoru. Prikryté dusíme 5 minút na miernom ohni. Občas premiešame.
4. Pridáme pretlak a dobre prepláchnutú červenú šošovicu.
5. Zalejeme horúcim vývarom a prikryté necháme variť 20 minút.

6. Vyberieme zázvor, podlejeme smotanou a ešte minútu varíme. Ak máme riasu Dulse, tiež ju prepláchnutú pridáme do hrnca (cca 1 ČL).
7. Zmixujeme tyčovým mixérom a dochutíme miso pastou a umeocotom.



KELOVÁ KRÉMOVÁ POLIEVKA

PRÍPRAVA

10 min

ČAS VARENIA

30 min

BEZ LEPKU

áno

INGREDIENCIE NA 4 PORCIE

2 stredné mrkvy
1 petržlen
400 g hlávkového kelu
2 PL oleja
1 cibuľa
1 cesnak
Pol ČL mletej rasce
1 ČL soli

mleté korenie
majoránka
horúci vývar (približne 700 ml)
150 ml smotany (mandľová,
ovsená alebo kešu)
miso pasta
umeocot

POSTUP

1. Cibuľu speníme na oleji so soľou.
2. Pridáme nakrájanú koreňovú zeleninu a nasekaný cesnak. Pár minút restujeme.
3. Pridáme korenie a majoránku a na asi 2 cm kúsky nakrájaný kel. Prikryté pár minút dusíme.
4. Pridáme horúci vývar, tak aby bol trochu pod hladinou zeleniny. Varíme 20-25 minút kým zelenina nezmäkne.

5. Pridáme smotanu a ešte chvíľu povaríme.
6. Odstavíme, pridáme miso pastu a zmixujeme na jemný krém.
7. Dochutíme troškou umeoctu.





VOŇAVÁ POLIEVKA Z BIELEJ FAZULE SO ŠPENÁTOM

PRÍPRAVA

15 min + namáčanie
a varenie fazule
vopred

ČAS VARENIA

40 min

BEZ LEPKU

áno

INGREDIENCIE NA 4 PORCIE

3 stredne veľké mrkvy
3 tyčinky stopkatého zeleru
1 cibuľa
2 strúčiky cesnaku
1 ČL soli
1 PL olivového oleja
mleté čierne korenie
1/4 ČL sladkej mletej papriky
1/4 ČL údenej papriky
Štipka mletého chilli

850 ml horúceho vývaru
250 g uvarených bielych fazulí
2 vetvičky rozmarínu
2 bobkové listy
1 PL lístkov sušenej šalvie (alebo
vetvička čerstvej)– môžete vynechať
väčšia hrst čerstvého baby špenátu
1,5 ČL hnedej miso pasty (jačmenné
miso)
1-2 ČL umeoctu

POSTUP

1. Fazuľu namočíme cez noc
a na druhý deň ju uvaríme do
mäkka, ale aby sa nerozpadala.
V tlakovom hrnci to trvá približne
45 minút.
2. Na posolenom oleji speníme
nadrobno nakrájanú cibuľu.
3. Pridáme na kocky nakrájanú
mrkvu a zeler. Prikryté dusíme 10
minút na miernom ohni. Občas
premiešame.
4. Pridáme papriky, chilli, čierne
korenie a prelisovaný cesnak
a minútu (nie viac) dusíme. .

5. Zalejeme horúcim vývarom,
pridáme fazuľu a bylinky,
necháme variť 15 minút.
6. Vyberieme všetky bylinky, 1/4
polievky odoberieme a zmixujeme
tyčovým mixérom. Vrátime do
hrnca s polievkou.
7. Pridáme nasekaný špenát
a 2 minúty varíme.
8. Vypneme plyn a dochutíme
miso pastou a umeoctom.





KRÉMOVÁ CESNAČKA S BIELOU FAZUĽOU

PRÍPRAVA

10 min + namáčanie a
varenie fazule vopred

ČAS VARENIA

20 min

BEZ LEPKU

áno

INGREDIENCIE NA 2 PORCIE

1 menšia cibuľa
1 celá hlava cesnaku
1 PL oleja
3/4 PL masla alebo lepšie ghí
1/2 ČL soli
sušený tymián
mleté biele korenie

350 ml horúceho vývaru
5 PL uvarenej veľkej bielej
fazule
150 ml mandľovej smotany
Na podávanie:
- starší kváskový chlieb
- alebo slnečnicové semienka
- petržlenová vňať

POSTUP

1. Fazuľu namočíme cez noc a na druhý deň ju uvaríme do mäkka. V tlakovom hrnci to trvá približne 45 minút.

2. Na posolenom oleji spolu s maslom speníme nadrobno nakrájanú cibuľu.

3. Medzitým si do samostatnej misky nachystáme popučený alebo najemno nasekaný cesnak.

4. Cesnak pridáme k cibuli spolu s tymiánom a minútu (nie viac) opekáme, kým sa cesnak nerozvonia. Pozor, aby sa cesnak nepripálil, inak zhorkne.

5. Zalejeme horúcim vývarom, pridáme fazuľu a korenie a necháme variť prikryté 15 minút.

6. Potom zmixujeme na hladký krém.

7. Znovu privedieme k varu, pridáme smotanu a ešte 2 minúty varíme.

8. Cesnačka výborne chutí s chlebovými krutónmi (starší kváskový chlieb nakrájajte na kúsky a opečte ns troške olivového oleja) a petržlenovou vňaťou..





HUSTÁ ZELENINOVÁ POLIEVKA S POHÁNKOU

PRÍPRAVA

10 MIN

ČAS VARENIA

25 min

BEZ LEPKU

áno

INGREDIENCIE

1 zarovnaná PL pohánky lámanky
1 mrkva
1/2 petržlenu
2 cm kúsok póriku
1/4 cibule
trošku oleja
1/4 ČL soli
mletá rasca

mleté čierne korenie
trošku červenej papriky alebo údenej
papriky
250 ml horúceho vývaru
1/2 ČL miso pasty

POSTUP

1. Cibuľu nakrájame nadrobno a speníme na posolenom oleji.
2. Mrkvu a petržlen nakrájame tenké kolieska, pórik na pol kolieska.
3. Zeleninu pridáme k cibuli a spolu s korením dusíme prikryté na slabšom ohni aspoň 5 minút.
4. Pridáme prepláchnutú pohánku lámanku a horúci vývar a varíme ešte 15 minút.

5. Odstavíme z tepelného zdroja a primiešame miso pastu. Dávam jačmenné miso (bezlepkári dajú bezlepkové)





PÓRKOVÝ KRÉM S MUNGO FAZUĽKAMI

PRÍPRAVA

10 min + namáčanie
mungo fazuliek

ČAS VARENIA

30 min

BEZ LEPKU

áno

INGREDIENCIE NA 3-4 PORCIE

1 cibuľa
1 pórik bez tmavozelenej časti
(cca 200 g)
1 menší petržlen
1 strúčik cesnaku
3/4 ČL soli
1 PL olivového oleja
mleté biele korenie
4 guľôčky nového korenia
1 bobkový list
1/3 ČL mletého koriandru
500 ml horúceho vývaru

370 g uvarených mungo fazuliek
(to je priližne 75 g suchých
mungo fazuliek)
5 cm dlhý kúsok sušenej riasy
wakame
1,5 ČL svetlej miso pasty (miso
shiro)
2 PL lahôdkového droždia
Na ozdobenie :
pár koliesok čerstvého póriku,
na malé kúsky nakrájaná
červená paprika a čierny sezam

POSTUP

1. Mungo fazuľky namočíme na 2 - 3 hodiny do vody a potom uvaríme spolu s kúskom riasy wakame do mäkka. V tlakovom hrnci to trvá 15-20 minút. Vody dáme len toľko aby bola približne 1 cm nad fazuľkami.
2. Na posolenom oleji speníme nadrobno nakrájanú cibuľu.
3. Pridáme na polkolieska nakrájaný pórik a petržlen a nadrobno nasekaný cesnak. Prihodíme všetko korenie a prikryté dusíme 5 minút na miernom ohni. Občas premiešame.

4. Medzitým zohrejeme vývar.
5. Podusenú zeleninu zalejeme horúcim vývarom a pridáme uvarené fazuľky s riasou wakame. Necháme variť ešte 15 minút.
6. Vyberieme bobkový list a nové korenie, pridáme miso pastu, lahôdkové droždie a zmixujeme tyčovým mixérom.
7. Na tanieri ozdobíme kolieskami póriku a kúskami červenej papriky. Posypeme čiernym sezamom. Táto kombinácia je efektná nielen na pohľad, ale aj na chuť.





LAHODNÁ KAŠA Z ČERVENEJ ŠOŠOVICE

PRÍPRAVA

10 min

ČAS VARENIA

30 min

BEZ LEPKU

áno

INGREDIENCIE NA 2 PORCIE

120 g červenej šošovice
polenej, lúpanej
1 mrkva
asi 10 cm kúsok tekvice
hokkaido
1 malá cibuľa
1 strúčik cesnaku
1 PL olivového oleja
1/3 ČL morskej soli

pár kvapiek citrónovej šťavy
citrónové korenie (ak nemáte,
dajte biele alebo čierne)
trošku mletej kurkumy
300 - 400 ml horúceho vývaru
alebo vody

POSTUP

1. Cibuľu nakrájame nadrobno a dáme speniť do osoleného oleja.
2. Očistenú mrkvu a hokkaido nastrúhame na väčšom strúhadle.
3. K cibuli pridáme popučený cesnak a minútu restujeme.
4. Pridáme nastrúhanú zeleninu, citrónovú šťavu a premiešame.
5. Vsypeme prepláchnutú a odkvapkanú šošovicu a prikryté dusíme 5 minút. Občas premiešame, aby sa zmes nepripálila.

6. Zalejeme horúcou tekutinou a prikryté dusíme na miernom plameni 20 minút.
7. Občas premiešame. Ak by sa nám ku koncu varenia zdala kaša príliš tekutá, odkryjeme hrniec.
8. Chutí výborne s kváskovým chlebíkom, pre viac bielkovín predajte volské oko





PEČENÉ BATÁTY S ČERVENOU CIBUĽOU A KLOBAŇOU

PRÍPRAVA

10 min

ČAS VARENIA

30 min

BEZ LEPKU

áno (voľte klobaňu bez lepku)

INGREDIENCIE NA 2 PORCIE

2 - 3 väčšie batáty
1 červená cibuľa
2 PL slnečnicového oleja vhodného na pečenie
1/2 ČL soli
nasekaný čerstvý rozmarín
podľa chuti

mleté čierne korenie
klobaňa (zdravá bezmäsitá klobása z obilia, predáva napr. biogreat.sk , bezlepkovú napr. lekarendoma.sk)
tofu tatarka alebo vegan majolka na podávanie

POSTUP

1. Batáty ošúpeme, prerežeme podľa veľkosti na polovice alebo na tretinky a nakrájame na asi 2 mm hrubé plátky.
2. Cibuľu nakrájame na prúžky.
3. Batáty a cibuľu premiešame spolu s olejom, soľou, rozmarínom a korením.
4. Pečieme približne 20-25 minút na 200 stupňov. Po 20 minútach skontrolujeme.
5. Pridáme nakrájanú klobaňu, ktorú len nasypeme na povrch a pečieme ešte 5 minút.

6. Podávame s kvasenou zeleninou, troškou šalátu (napr. polníčkom) a tofu tatarkou alebo troškou vegan majolky.

TIP: Ak nemáte klobaňu, upečte batáty len s cibuľou.



(NE)VYPRÁŽANÝ KARFIOL

PRÍPRAVA

30

ČAS VARENIA

40

BEZ LEPKU

áno

INGREDIENCIE NA 3 PORCIE

1 karfiol
200 ml studenej vody
1 PL cícerovej múky
1/2 ČL soli
jemná kukuričná strúhanka
trochu oleja (dávam
slnečnicový vhodný na pečenie)

trochu tofu tatarky alebo inej
vegan tatarky na podávanie
Poznámka: ak nie ste vegani,
môžete karfiol obaliť vo vajíčku.
V múke ho predtým obaliť netreba.

POSTUP

1. Karfiol umyjeme a rozoberieme na ružičky
2. Vodu v hlbokom tanieri prešľaháme vidličkou s cícerovou múkou a soľou.
3. Do druhého taniera vsypeme strúhanku. Ak nemáte kukuričnú strúhanku (je bezlepková), dajte obyčajnú strúhanku.
4. Veľký plech vyložíme papierom na pečenie a jemne potrieme olejom alebo vystriekame (ak máte olej s rozprašovačom).
5. Rúru zapneme na 200 stupňov.

6. Surové karfiolové ružičky dobre namočíme v cestíčku a potom v strúhanke. Ukladáme ich na pripravený plech. Postriekame ich alebo zľahka mašľovačkou ich potrieme olejom.
7. Pečieme približne 35 minút, kým karfiol nemá zlatú farbu. V polovici pečenia ho vidličkou otočíme.
8. Medzitým uvaríme batátovú kašu.

BATÁTOVO-ZELEROVÁ KAŠA

PRÍPRAVA

10

ČAS VARENIA

20

BEZ LEPKU

áno

INGREDIENCIE NA 2 PORCIE

stredne veľký batát
1/2 menšej cibule
kúsok zeleru buľva (zhruba tretina
batátu)
1 ČL oleja
150 ml horúceho vývaru alebo vody
mletá rasca

trošku mletej kurkumy
trošku omáčky Shoyu/Tamari na
dochutenie

POSTUP

1. Cibuľu nakrájame nadrobno, batát na väčšie kocky, zeler na drobné kocky.
2. Na oleji so soľou orestujeme cibuľu až kým trošku chytí farbu.
3. Pridáme batát so zelerom, kurkumu a rascu, chvíľu dusíme a miešame.
4. Prilejeme horúcu tekutinu, znížime plameň a dusíme do mäkka približne 12-15 minút.

5. Keď je zelenina uvarená, dochutíme troškou sójovej omáčky a minútu povaríme.
6. Tekutinu z hrnca zlejeme bokom a zeleninu popučíme na kašu.
7. Šťavou môžeme poliať hotovú kašu na tanieri.



KAPUSTA A KEL Z JEDNEJ PANVICE

PRÍPRAVA

10 min

ČAS VARENIA

30 min

BEZ LEPKU

áno

INGREDIENCIE NA 2 PORCIE

400 g bielej kapusty
200 g hlávkového kelu
1 cibuľa
1 PL olivového oleja
1 kopcovitá PL masla (dávam
vegan maslo)
1 ČL soli

2 strúčiky cesnaku
mleté čierne korenie
trošku sušenej čili papričky
alebo čili vločiek
100 ml horúceho vývaru alebo
vody
2 PL slnečnicových semienok na
posypanie

POSTUP

1. Kapustu pokrájame na kúsky veľké približne 2x3 cm. Kel pokrájame na rovnako veľké kúsky, ale odložíme ho do inej nádoby ako kapustu. Cibuľu nakrájame nadrobno.
2. Na panvici zohrejeme olivový olej s maslom. Pridáme soľ a nadrobno nakrájanú cibuľu. Restujeme približne 3 minúty.
3. Vsypeme kapustu a dusíme prikryté na strednom plameni 7 až 10 minút. Pravidelne miešame. Chceme aby kapusta na krajoch začala jemne chytať farbu a karamelizovať.
4. Potom k nej pridáme kel, nasekaný cesnak, čierne korenie

- a trochu sušeného čili. 1-2 minúty restujeme na silnejšom ohni a miešame.
5. Potom plameň znížime na stred a prikryté dusíme ešte 8 minút. Občas premiešame a kontrolujeme aby sa nám jedlo nepripálilo.
6. Nakoniec podlejeme vývarom a necháme ho minútu-dve odpariť. Jesdlo má byť podusené, ale zároveň vnútri chrumkavé.
7. Na tanieri posypeme slnečnicovými semienkami, ktoré sme najprv opláchli pod tečúcou vodou a osušili na panvičke.





CÍCER S DUSENOU ZELENINOU

PRÍPRAVA

10 min + namáčanie
a varenie cíceru

ČAS VARENIA

30 min

BEZ LEPKU

áno

INGREDIENCIE NA 2-3 PORCIE

1/2 hrnčeka cíceru suchého
2 mrkvy
1 stonka stopkatého celeru
1 červená cibuľa
2 strúčiky cesnaku
3 PL olivového oleja
400 ml horúceho vývaru alebo
vody

1 ČL soli
1/2 ČL kurkumy
1/4 ČL mletej rasce
1/3 ČL údenej papriky
1/2 ČL sladkej papriky
štipka čili
2 nevelké strúčiky cesnaku
Tamari na ochutenie

POSTUP

1. Cícer namočíme na 10 - 12 hodín a potom uvaríme spolu s bylinkami (majoránka a lebo saturejka). V tlakovom hrnci to trvá 30 - 45 minút.
2. Na panvici zohrejeme olivový olej so soľou. Pridáme nadrobno nakrájanú cibuľu a speníme.
3. Medzitým nakrájame mrkvu a stopkatý zeler na kocky. Cesnak očistíme.
4. Zeleninu pridáme k cibuli spolu s cesnakom a korením (okrem Tamari) a dusíme prikryté aspoň 5 minút. Občas premiešame.
5. Podlejeme horúcim vývarom a varíme 10 minút.

6. Pridáme uvarený cícer bez tekutiny a ešte 5 minút varíme.
7. Približne tretinu uvarenej zmesi odoberieme z hrnca a zmixujeme na omáčku. Vrátime do hrnca, premiešame a ešte minútu varíme s troškou Tamari omáčky.
8. Podávame s ryžou varenou samostatne alebo pol na pol so pšenom. Nezabudneme na kopček kvasenej zeleniny.



POHÁNKOVÉ RIZOTO S CVIKLOU

PRÍPRAVA

5 min

ČAS VARENIA

60 min

BEZ LEPKU

áno

INGREDIENCIE

pol hrnčeka pohánky neuvarenej
1 menšia cvikla
olivový olej
soľ
cesnak

mleté čierne korenie
rozmarín
100 ml rastlinnej smotany
umeocot

POSTUP

1. Celú neošúpanú cviklu uvaríme vo vode s troškou soli. Trvá to asi 40 minút.
2. Necháme ju trochu vychladnúť a potom ju ošúpeme a nakrájame na menšie kocky. Používam pri tom špeciálne rukavice.
3. Kým sa varí cvikla, uvaríme pohánku. Varíme ju 10 minút v troške soli a necháme pod pokrievkou dôjsť.
4. Na panvici zohrejeme olej so soľou, pridáme nasekaný cesnak a minútu restujeme na miernej intenzite.

5. Pridáme pokrájanú cviklu, korenie a nasekaný čerstvý rozmarín. Premiešame a podlejeme rastlinnou smotanou.
6. Necháme prejsť varom, pridáme uvarenú pohánku, odstavíme a nakoniec dochutíme umeocotom
7. Podávame s opečným tempehom, tofu, cícerom či fašírkou.





SUŠENÉ SLIVKY V ČOKOLÁDE PLNENÉ ARAŠIDOVÝM MASLOM

PRÍPRAVA

0 min

ČAS VARENIA

20 min

BEZ LEPKU

áno

INGREDIENCIE

50 g vysokopercntnej čokolády
(aspoň 90%)
1 kopcovitá ČL kokosového tuku
1 PL datľového alebo
javorového sirupu
15 sušených sliviek

kvalitné 100% arašidové maslo
(najlepšie chutia slivky s mierne
soleným arašidovým maslom)

POSTUP

1. Čokoládu roztopíme vo vodnom kúpeli s kokosovým tukom. Voda by nemala vrieť.
2. Medzitým slivky z jednej strany jemne narežeme a malou lyžičkou ich naplníme arašidovým maslom. Je to trochu piplačka, ale výsledok stojí za to.
3. Do rozpustenej čokolády primiešame prírodné sladidlo.
4. Každú naplnenú slivku napichneme páratkom a opatrne obalíme v tekutej čokoláde.
5. Ukladáme na tanierik a dáme do chladničky.





HRUŠKOVÝ/JABLKOVÝ KOMPÓT

PRÍPRAVA

5 min

ČAS VARENIA

15 min

BEZ LEPKU

áno

INGREDIENCIE

2 - 3 hrušky (alebo jablká)

2 PL datľového alebo

javorového sirupu

mletá škorica

6 klinčekov

štipka soli

pravý nepasterizovaný med

alebo slad na finálne

dochutenie

POSTUP

1. Hrušky ošúpeme a nakrájame na kúsky hrubé asi 3 mm a široké 2 až 3 cm.
2. Vložíme ich do menšieho hrnca a zelejeme studenou vodou tak, aby ich úplne prekryla.
3. Pridáme škoricu podľa chuti a klinčeky. Osladíme sirupom a nezabudneme na štipku soli.
4. Privedieme k varu a prikryté varíme 5 - 10 minút, podľa tvrdosti hrušiek.

5. Uvarené ovocie necháme trochu vychladnúť. Pri podávaní môžeme dosladiť pravým nepasterizovaným medom alebo sladom.
6. Skladujeme v chladničke v uzavretej nádobe. Vydrží tam aj týždeň. Konzumujte ohriate samostatne alebo ku rannej kaši.





CHIA PUDING S JABLKOVÝM PYRÉ A KARAMELIZOVANÝM JABLKOM

PRÍPRAVA

15 min

ČAS BOBTNANIA

minimálne 2 hodiny

BEZ LEPKU

áno

INGREDIENCIE NA 2 PORCIE

350 g jablkového pyrė (napr. z
DM.drogerie)

2 PL chia semienok

1 jablko

1 ČL ghí či masla

1 - 2 PL javorového sirupu

mletá škorica

Štipka soli

hrst' hrozienok

hrst' nasekaných orechov

(vlašské alebo pekanové)

POSTUP

1. Do jablkového pyrė primiešame chia semienka a necháme na linke 15 minút. Po 5 minútach vždy premiešame.
2. Uzavrieme nádobu a preložíme do chladničky aspoň na 2 hodiny.
3. V hrnci rozpustíme ghí alebo maslo a pridáme k nemu javorový sirup. Na miernom ohni redukuje za stáleho miešania približne 3 minúty.

4. Vložíme ošúpané a nakrájané jablká, opláchnuté hrozienka a nasekané orechy.
5. Pridáme štipku soli a školicí a dusíme prikryté 5 minút.
6. Chia puding pred podávaním vyberieme aspoň na pol hodinu z chladničky, aby nebol ľadový.
7. Rozdelíme do 2 mištičiek a navrch navrstvíme zmes karamelizovaného ovocia a orechov.