



Secret  
of raw

# TAJEMSTVÍ SYROVÉ STRAVY

90 nejlepších raw receptů  
z kuchyně Secret of raw



**TAJEMSTVÍ SYROVÉ STRAVY**  
90 nejlepších raw receptů z kuchyně Secret of raw

*Secret  
of raw*

## Recepty Secret of raw

Jan Plajner, Veronika Klamtová, Štěpánka Šimková a kolektiv

Text

**Jan Plajner**

Editor

**Veronika Klamtová**

Foodstyling

**Jan Plajner**

Fotografie

**Tomáš Hudolin**

Grafická úprava, sazba a zlom

**Peter Lietavec**

Tisk

**Těšínské papírny, s.r.o.**

Nakladatelství Secret of raw

**Tajemství syrové stravy, 1. vydání**

© Secret of raw s.r.o., 2014

ISBN 978-80-88051-01-5 (PDF)




Projekt Secret of raw se zrodil, aby lidem přinášel radost z jídla, života, kreativity a existence.

Přejeme vám, aby kuchařka, kterou právě držíte, přinesla mnoho radosti, chvil pohody a kreativity i do vašeho života.

Secret of raw



## OBSAH

polévky .....	16	
hlavní chody .....	48	
saláty .....	110	
svačinky .....	142	
dezerty .....	174	

## o nás



Od svého dětství jsem si postupně myslel, že mám být řidičem autobusu, bankéřem nebo marketérem. Přitom mi hodně lidí říkalo, že bych si měl otevřít restauraci. Když jsme pak s Evou otevřeli Secret of raw, najednou tomu nikdo nechtěl věřit. Přesto jsme tu už dlouhou dobu pro vás a tato kniha je pro mě důkazem, kolik radosti, tvořivosti a práce jsme udělali. Raw food je obrovská studnice, ze které každý může načerpat to, co potřebuje. Věřím, že jídlo, které si budete moci připravit podle této naší první knížky, pro vás bude potěšením. Děkuji všem, kteří se na ní podíleli.

**Honza** – majitel  
Secret of raw



Raw food je pro mnohé totální změna. Stejně tak má být i pro mě, a to nejenom ve stravování, ale hlavně v životní cestě. Z marketingu nadnárodní společnosti jsem se přes noc stala první provozní a kuchařkou v právě otevřené restauraci Secret of raw, abych již rok nato otevírala dveře svojí cukrárny Sweet Secret of raw. Díky možnosti začít provozovat první franšizu Secret of raw jsem si tak splnila sen o uplatnění v tom, co mě opravdu baví. Jsem ráda, že cukrárna přináší každý den zdravé potěšením mnoha zákazníkům. Také věřím, že oceníte recepty na dezerty a dorty, které jsem pro vás připravila.

**Veronika** – majitelka cukrárny  
Sweet Secret of raw



## o raw food

Definic nebo názorů na to, co je raw food, najdete mnoho. Jak to vidíme my? Raw food je radost, chuť, tvoření, zdraví, vitalita, fyzická i duševní krása a pohoda. Je to samozřejmě i jídlo a v této knize pak především jídlo, od kterého většina lidí s raw začíná.

V pojetí Secret of raw se jedná o veganskou stravu, připravenou z čistě přírodních surovin rostlinného původu, a to za zpracování do 42 °C. To znamená, že suroviny, ze kterých jídla připravujeme a používáme je v receptech v této kuchařce, jsou hlavně zelenina, ovoce, ořechy, klíčky semínek a luštěnin, mořské řasy a přírodní sladidla, koření a dochucovadla.

Pro raw food máme také další jména, jako třeba vitariánství nebo živá strava. Zejména to poslední je velmi trefné, protože z toho, co jsme psali výše je jasné, že v raw food jde o to jíst co nejméně zpracované potraviny, které jsou tím pádem nejpřirozenější pro náš organismus, nejlépe se tráví a jsou nabitě vitamíny, enzymy, vlákninou a proteiny pro celkový správný chod vašeho těla. To vše jednoznačně vede ke zlepšení vašeho fyzického zdraví a spokojenosti, minimalizaci nemocí a tudíž i k psychické pohodě.

O raw food se hovoří v poslední době nejenom jako o jídle, ale v daleko širších souvislostech týkajících se celého života. Přesto, když se zeptá laik: "A proč raw food?", není to jednoduchá odpověď, a každý by ji podal jinak. Každý jsme originál, každý máme své kouzlo.

Cokoliv si o raw nebo vitariánství přečtete nebo nastudujete, bude pravda tehdy, kdy v to uvěříte a začnete žít. Každý by si měl pro sebe udělat svoji malou definici nebo přístup k tomu, co pro něj raw znamená, čeho by chtěl na své cestě dosáhnout a jak mu k tomu raw styl života může dopomoci. Neškatulkujte se, jezte, žijte a radujte se po svém, protože to, co můžete nebo nesmíte, si nastavujete pouze vy sami a pro sebe.

## o postupech

V raw kuchyni si vystačíte s několika základními postupy. Patří mezi ně krájení, mixování v mixéru, mixování v robotu, sušení, spiralizování, klíčení, odšťavování a marinování. Abychom zde předešli sáhodlouhému popisování, tak jsme pro vás připravili instruktážní videa, na kterých uvidíte všechny základní techniky v praxi. Tato videa najdete na [www.rawkucharka.cz](http://www.rawkucharka.cz) v sekci Video. Praktická ukázka je v tomto případě k nezaplacení. Níže uvádíme několik bodů, které by vám také měly pomoci, pokud se dostanete do úzkých v některé fázi příprav.

### Mixování v mixéru

- Vždy se ujistěte, že máte v mixéru dostatek tekutiny, ve které půjdou rozmixovat pevné ingredience.
- Začněte mixovat na nízké otáčky a pak postupně přidávejte, aby se vám pod nůž nedostal vzduch. Směs se by se pak přestala mixovat.
- Nesnažte se umixovat vše najednou, můžete postupně přidávat.
- Mixování hutnějších dipů a omáček je náročné pro vás i pro mixér. Dopřejte si tedy občas pauzu.
- Při přípravě sladkého přidávejte kokosový olej nebo kakaové máslo jako poslední, až do rozmixované směsi.
- V mixéru můžete i namlít koření nebo sezamové semínko.

### Mixování v robotu

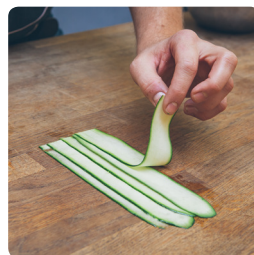
- Vždy začněte s mixováním suchých surovin, jako jsou například ořechy. Až poté přidávejte ovoce nebo zeleninu a další tekuté suroviny.
- Pokud připravujete těsto nebo máslo hutnější konzistence, přerušujte mixování často a stírejte směs ze stěn nádoby.
- Používejte robot s s-nožem, ideální je nůž se zahnutím nahoru. Nejlépe hněte těsto.
- Zubatý nůž je vhodný na hrubší drcení ořechů a na sekání bylinek, ten s hladkým ostrím na jemnější těsta a másla.
- Pokud připravujete jakékoliv ořechové máslo nebo kokosové máslo, robot musí být před vložením ingrediencí naprosto suchý.

### Sušení

- Sušte vždy do 42 °C
- Na hrubší těsta stačí sušit na děrované síti dodávané se sušičkou, pro tekuté směsi budete potřebovat flexovou fólii. Jedná se o omyvatelnou, nepřilnavou fólii na pečení.
- Kontrolujte občas stav sušeného jídla, nespolehejte se pouze na časovač sušičky. Je možné, že těsto bude chtít obrátit nebo otočit, případně sundat z fólie a dosušit na sítu.
- Nasušit si můžete i do zásoby. Sušené placky, krekry nebo palačinky vydrží i několik dní.
- Kokosový olej nebo kakaové máslo se krásně roztaví právě v sušičce. Odměřte je podle receptu v tuhém stavu a teprve potom dejte roztavit.

### Klíčení

- Klíčit můžete na mísách nebo v lahvích. Lahve doporučujeme na větší objem jednoho druhu klíčků, misky na menší objem různých typů.
- Vždy nechejte nejdříve luštěniny nebo semínka namočená ve vodě, poté slijte, propláchněte a dejte klíčit.
- Co nejčastěji proplachujte a promývejte.
- Čím menší semínko, tím hůře se klíčí. Pokud začínáte, nedávejte si přehnané cíle. Začněte s jednoduššími luštěninami jako je cizrna nebo mungo. Mungo naklíčí i za jediný den.
- Klíčky vám vydrží 2 – 3 dny v lednici čerstvé. Naklíčte si do zásoby.





## Ostatní

- Všechny ořechy, kromě kešu, para a makadamu byste měli před použitím namočit, mandle nechat lehce naklíčit. Zbavíte je tak inhibitorů, blokujících uvolňování živin. Můžete si je připravit předem. Namočte je a pak v sušičce znovu vysušte. Takto je můžete dále skladovat a rovnou používat.
- Pokud je těsto suché, musíte přidat vodu, aby se spojilo. Tužší těsta by měla být vždy trochu lepivá, aby držela pohromadě.
- Při přípravě krusty na dort vždy obalte dno dortové formy strečovou fólií nebo igelitovým sáčkem, jinak bude složitě dort z formy vyndat.
- Dorty vždy musí tuhnout v ledničce několik hodin, ideálně přes noc. Dorty tuhnou za pomoci kokosového oleje nebo kakaového másla.
- Dorty krájejte nožem namočeným pod horkou vodou a následně osušeným. Jen tak se vám nůž nebude na dort lepit.
- Po nalití dortového krému do formy s formou několikrát poklepejte o kuchyňskou linku, abyste vyhnali z těsta vzduchové bublinky.
- Při nákupu datlí se zaměřte na to, abyste nekupovali vyschlé nebo proslazené plody. Lze sehnat i živé čerstvé datle, které jsou krémové a měkké, ideální do dortových krust.
- Nenechte se odradit, některé přípravy budete muset zopakovat vícekrát, než se vám zcela zadaří.
- Připravujte jídla s nadšením a nadhledem.



## o přístrojích

Přípravy raw jídel jsou vlastně velmi úsporné, i co se přístrojů týče. Hodně lidí si myslí, že bude muset investovat obrovské částky a udělat zcela novou kuchyň. Pravdou je, že jde začít i se zcela běžnými přístroji, ale jak budete tvořit stále dokonalejší a sofistikovanější jídla, začnete cítit i potřebu pořádně se vybavit. Ten, kdo udělá investici na začátku a koupí těch pár přístrojů dopředu, bude určitě nadšen a spokojen.

Základní přístroje, které by vám neměly chybět, jsou vysokorychlostní mixér, odolný a výkonný kuchyňský robot, větší sušička se čtvercovými sušicími pláty, spiralizér, V-kráječ, klíčicí misky nebo lahve a pořádný nůž. V raw domácnosti je samozřejmostí i odšťavňovač, na kterém si připravíte denně čerstvé šťávy z ovoce a zeleniny.

**MIXÉR** – nejznámější a nejprodávanější značkou je americký Vitamix. Roky vývoje zajistily tomuto stroji skvělý výkon, odolnost, ideální tvar mixovací nádoby a nože. Existují i obdobné přístroje jiných značek, ale my používáme výhradně Vitamix, i přes jeho vyšší cenu. Věříme, že investice se v dlouhodobém horizontu vyplatí.

**ROBOT** – kupte takový, aby odpovídal velikosti vaší rodiny. Měli byste si být jisti, že má silný a rychlý motor a dobrý sekací nůž (s-nůž). Pro přípravu jídel ho budete potřebovat velmi často.

**SUŠIČKA** – malé kulaté sušičky dostanete již za pár korun. Také jsme je používali, ale pokud se rozhodnete si je zakoupit, nebudete moct dělat sušené pláty, palačinky nebo pizzu. Také buďte připraveni, že se s nimi budete muset brzy rozloučit. Pravděpodobně neudrží krok s vaší chutí tvořit a sušit. My vám můžeme doporučit značku Excalibur, která vám v domácích podmínkách vydrží na věky.

**SPIRALIZÉR** – jednoduchý a levný přístroj s noži a klíčkou, na kterém vykouzlíte špagety z nejrůznějších typů ovoce a zeleniny. Nejznámější a dostačující jsou spiralizéry od firmy Lurch.

**V-KRÁJEČ** – nebo také mandolína - vám udělá plátky a hranolky různé tloušťky a velikostí. Koupíte v každých dobrých domácích potřebách.

**KLÍČICÍ MISKA** – prodávají se misky nebo lahve. Každý si musí vyzkoušet, s čím se mu bude lépe pracovat, my používáme oba druhy.

## o používání této knihy

Chtěli jsme vytvořit knihu, kterou budete milovat. Takovou, kterou si budete listovat před spaním a nasávat inspiraci, budete si ji moct vzít do kuchyně k přípravám a rádi se na ni budete dívat v knihovně nebo na polici. Proto jsme sbírali vaše názory na to, co vám v jiných kuchařkách nevyhovovalo nebo co byste opravdu chtěli.

Výsledkem je kniha, kde je na každé dvojstránce pouze jeden recept. Vlevo najdete název jídla, krátký popis toho, proč se nám líbí nebo co je na něm zajímavé, kompletní seznam ingrediencí a detailní postup. Postup je vždy kompletní a nemusíte tak nikam listovat, nic hledat. Vpravo je celostránková fotka každého připraveného jídla.

U mnoha receptů jsme připravili TIP BOX, ve kterém najdete užitečné rady nebo naše tipy, jak jídlo změnit, osvěžit nebo ještě vylepšit.

Recepty na polévky a hlavní jídla jsou přibližně pro 4 osoby.

Maximum receptů je přepočítáno na hrnky, lžíce a lžičky nebo na jednotlivé kusy zeleniny a ovoce. Nebudete tedy muset zdlouhavě měřit a vážit.

Věříme, že s tímto přístupem dosáhnete rychlých a skvělých výsledků.

### ZÁKLADNÍ MÍRY

1 hrnek = 300 ml

1 lžíce = 1 standardní polévková lžíce

1 lžička = 1 standardní čajová lžička

## přehled ikon přístrojů



MIXÉR



ROBOT



SUŠIČKA



SPIRALIZÉR



V-KRÁJEČ



KLÍČICÍ MISKA

# TAJEMSTVÍ SYROVÉ STRAVY

90 nejlepších raw receptů  
z kuchyně Secret of raw


polévky

14 - 43



# Francouzská cibulačka

“ Cibulačka je velmi oblíbená ve Francii, kde ji najdete na stovky způsobů. Tato raw cibulačka spojuje hladkost mandlového mléka s pikantní sladkostí karamelizované cibule – Vive la France! ”

 4 porce

Začněte přípravou karamelizované cibule na zdobení. Očistěte 2 cibule, nakrájejte na středně silná kolečka, která prsty oddělte, aby vznikly jednotlivé kroužky. V misce smíchejte tamari s agáve sirupem a chilli. Míchejte směs, dokud se nespojí, a poté do ní dejte marinovat cibuli na 5–10 minut. Marinovanou cibuli vyskládejte na sušicí plát a sušte v sušičce na 42 °C, dokud nezkarameelizuje (přibližně 4–6 hodin).

Na polévkový základ potřebujete připravit mandlové mléko. Je to opravdu jednoduché, vlastně jediná složitá a důležitá věc je nezapomenout namočit mandle na 4–6 hodin – na 1 dávku namočte 1 hrnek mandlí. Mandle se namáčením aktivují, lépe se mixují a dostanete z nich nejvíce nutričních hodnot. Namočené mandle slijte, dejte do mixéru a zalijte třemi hrnkami vody. Mixujte alespoň 90 vteřin, až vznikne opravdu husté mléko. Směs přecedte přes plátýnko, čímž se zbaví drtě a zbude pouze hladké mléko. Drť si můžete schovat v lednici a použít třeba na základ dortu.

Pro přípravu polévkového základu vlijte mandlové mléko do mixéru, přidejte ostatní ingredience včetně lístků čerstvého tymiánu. Dejte si tu práci a tymián otrhejte, stonky jsou tvrdé a nebyly by v polévce chutné. Vše mixujete do hladka.

Polévku servírujte na talíři nebo v misce. Nezapomeňte přidat hrst karamelizované cibulky ze sušičky.



Příprava mandlového mléka

## ZÁKLAD

- 4 hrnky mandlového mléka
- 1 lžice citrónové šťávy
- 1 lžice bílého rýžového mléka
- ½ bílé cibule
- ¼ hrnku tamari
- 1 lžice čerstvého tymiánu
- ½ lžičky pepře

## ZDOBNÍ

- 2 žluté cibule
- 2 lžice tamari
- 2 lžice agáve sirupu
- ¼ lžičky chilli

## MANDLOVÉ MLÉKO

- 1 hrnek namočených mandlí
- 3 hrnky vody





# Thajská kokosová polévka

“ Zaručeně a dlouhodobě nejoblíbenější polévka z nabídky naší restaurace. Jemná díky kokosovému mléku, exotická díky zázvoru, limetce a kari, se špetkou chilli k podtržení symfonie chutí. ”

 4 porce

Na tuto polévku se musíte naučit připravovat kokosové mléko. Nejjednodušší a nejlevnější způsob přípravy tohoto mléka je ze strouhaného kokosu a vody. Do mixéru vsypte nejdříve kokos a potom ho zalijte vodou. Nechejte chvíli namočit a poté mixujte alespoň 90 vteřin. Pokud vám nevadí v mléce kokosová drť, můžete jej rovnou použít. V opačném případě přeceďte mléko přes plátýnko a dostanete tak pouze hladké mléko. Zbytek drtě a tuku můžete využít například do krusty dortu.

Připravte si ingredience na základ polévky. Oloupejte cibuli, česnek, zázvor zbavte hnědé slupky a odšťavněte limetky. Do mixéru postupně nalijte kokosové mléko, vodu, limetkovou šťávu, sirup z agáve a přidejte ostatní zeleninu a koření. Vše mixujte do hladka. Polévku již necedíme, je rovnou připravena k servírování.

Červenou papriku, koriandr a pórek nakrájejte a nasekejte na jemno, vše promíchejte, aby vznikla barevná směs.

Do talíře dejte hrst připravené směsi, zalijte polévkovým základem a dozdobte ještě pár lístky koriandru.

## ZÁKLAD

- 3 hrnky kokosového mléka
- 1 a ½ hrnku vody
- 2 cm zázvoru
- ¼ žluté cibule
- 1 stroužek česneku
- 4 lžice limetkové šťávy
- 3 lžice agáve sirupu
- 2 a ½ lžice bílého misa
- 1 lžička kari
- 1 lžička chilli
- 1 a ½ lžičky soli

## ZDOBENÍ

- 1 červená paprika
- 1 hrst čerstvého koriandru
- pórek

## KOKOSOVÉ MLÉKO

- 1 hrnek sušeného strouhaného kokosu
- 4 hrnky vody

### TIP BOX

Mléko si také můžete připravit z dužiny čerstvého hnědého kokosu. Je to sice pracnější, budete ale odměněni krémovějším mlékem s intenzivnější vůní. Kokos musíte rozbít, vydlabat dužinu a poté oloupat, abyste ji zbavili hnědé slupky. Dále již postupujete jako se strouhaným kokosem.



# Hrášková polévka

“ Není snad jednodušší raw polévka než hrášková. A přitom je tak vynikající! Nezabere vám víc než pět minut a už nikdy nebudete chápat, proč byste měli hrášek vařit. ”

 4 porce

Hrachové lusky vyloupejte. To je asi ta nejpracnější část receptu. Můžete si to také ulehčit a použít zmrazený hrášek. Rozmrazte ho pozvolna ve vlažné vodě. Kuličky hrášku poté vsypte do mixéru, zalijte vodou tak, aby byl veškerý hrášek ponořený. Přidejte miso, sůl a pepř. S pepřem pozor, ať si nepřipravíte pověstnou kašlavou hrachovku. Vše mixujte do hladka. Libovolně přidejte vodu, abyste dosáhli optimální požadovanou hutnost krému.

Na talíři nebo v misce dozdobte čerstvě drceným červeným pepřem nebo několika hrachovými kuličkami.

## ZÁKLAD

- 4 hrnky hrášku (cca 700 g)
- 2 hrnky vody
- 2 lžice bílého rýžového misa
- 1 a ½ lžičky soli
- ½ lžičky mletého pepře

## ZDOBENÍ

- drcený červený pepř


### TIP BOX

V sezóně si můžete do polévky nasekat mladé hrachové lusky nebo si z nich polévku připravit celou. Doporučujeme ale pouze lusky z vlastní zahrádky nebo takové, u kterých máte jistotu, že jsou bez postřiku.



# Krémová papriková polévka s kokosovým mlékem

“ Toužíte po polévce, která může být krémová a nasládlá a přitom lehká a svěží? Kombinace paprik, kokosového mléka a limetek v této polévce je pro vás to pravé. Nejlepší a nejkrásnější je z červených paprik. ”

 4 porce

Na tuto polévku také potřebujete kokosové mléko. Nejjednodušší a nejlevnější způsob přípravy tohoto mléka je ze strouhaného kokosu a vody. Do mixéru vsypte nejdříve kokos a potom zalijte vodou. Nechejte chvíli namočit a poté mixujte alespoň 90 vteřin. Pokud vám nevadí v mléce kokosová drť, můžete jej rovnou použít. V opačném případě přeceďte mléko přes plátýnko a dostanete tak pouze hladké mléko.

Papriky zbavte středů a semínek a pokrájejte je na kusy, aby se vešly do mixéru. Důkladně přeberte datle a odstraňte pecky nebo jejich zbytky. Odšťavněte limetku. Kešu oříšky můžete použít rovnou bez namáčení. Neobsahují totiž inhibitory, kterých by se musely zbavit. Pokud chcete ale docílit méně oříškové chuti polévky nebo máte slabší mixér, nic nezkazíte tím, že je na dvě hodiny namočíte.

Ingredience dejte do mixéru a začněte mixovat. Pokud je polévka příliš hustá, přidávejte postupně vodu, než docílíte optimální požadované konzistence. Polévku mixujte alespoň 90 vteřin, aby oříšky pustily olej a dosáhli jste tak krémovosti polévky.

Na talíři dozdobte směsí na jemno pokrájených barevných paprik nebo snítkou petrželky.

## ZÁKLAD

- 3 sladké červené papriky
- 1 hrnek ořechů kešu
- 10 datlí
- 1 hrnek kokosového mléka
- 1 hrnek vody
- 1 limetka
- ½ lžičky soli
- ½ lžičky mletého pepře
- ½ lžičky chilli

## ZDOBENÍ

- papriky různých barev

## KOKOSOVÉ MLÉKO


- 1 hrnek sušeného strouhaného kokosu nebo dužiny čerstvého kokosu
- 4 hrnky vody





# Energetická polévka s klíčky

“Energii potřebujete v každém ročním období. Kouzlo této polévky je, že si ji můžete připravit skvělou jak na jaře z první čerstvé úrody, tak v zimě z uložené zeleniny. Stačí si pohrát s kořením a doplnit klíčky a talíř plný energie je na světě.”

 4 porce

Zajděte ke svému zelináři nebo do tržnice a kupte ty nejčerstvější suroviny. Mladá mrkev, petržel i celer jsou nejlepší ještě se zelenými listy. Navíc vám doma budou dělat chvíli potěšení i svým vzhledem. Zelené části oddělte až před přípravou jídla, zeleninu očistěte a nakrájejte na kousky, aby se dala dobře rozmixovat. Mladou mrkev a petržel ani nemusíte loupat, stačí je důkladně očistit houbičkou, aby na nich nezbyla zemina. V zimě takové potěšení z čerstvosti nemáte, ale když použijete kvalitní kusy, tak vaše polévka bude i tak skvělá.

Připravenou zeleninu dejte do mixéru, zalijte vodou a přidejte koření. Bobkový list rozřízněte na dvě části a vyjměte z něj střední žílu listu, která může být příliš tvrdá a nemusí se vždy rozmixovat. Vše mixujte alespoň 60 vteřin.

Do polévky se nejvíce hodí menší klíčky, například klíčky vojtěšky, ředkvičky nebo červeného zelí. Semínka si musíte dát namáčet a klíčit alespoň 4 dny předem, nezapomeňte na to.

- **ZÁKLAD**
- 3 mrkve
- ¼ bulvy celeru
- 1 petržel
- 2–3 hrnky vody
- 3 lžice olivového oleje
- 1 a ¼ lžičky soli
- ¼ lžičky pepře
- ¼ lžičky kurkumy
- 3 kuličky nového koření
- 3 listy bobkového listu

- **ZDOBENÍ**
- klíčky vojtěšky

## TIP BOX

Klíčení je otázka disciplíny. Pokud se chcete úspěšně naučit klíčit, pořídte si nakličovací lahev nebo misku a začněte s jednoduššími plodinami, jako je třeba mungo nebo cizrna. Malá semínka klíčí hůře a vyžadují větší péči.





# Avokádovo- kokosový krém

“ Seznamte se s královnou mezi jemnými krémovými polévkami s dotykem exotiky. Je to jedna z nejoblíbenějších polévek díky krásné barvě a jemné harmonické chuti snoubící avokádo s kokosovým mlékem a citrónem. ”

 4 porce

Na tuto polévku také potřebujete kokosové mléko. Nejjednodušší a nejlevnější způsob přípravy tohoto mléka je ze strouhaného kokosu a vody. Do mixéru vsypte nejdříve kokos a potom ho zalijte vodou. Nechejte chvíli namočit a poté mixujte alespoň 90 vteřin. Pokud vám nevdá v mléce kokosová drť, můžete jej rovnou použít. V opačném případě přecedte mléko přes plátýnko a dostanete tak pouze hladké mléko.

Rozkrojte avokádo na půl, vyjměte pecku a poté ho lžící vydlabejte. Zralé avokádo je uvnitř nažloutlé, máslové a jde krásně od slupky. Avokádo dejte do mixéru, zalijte kokosovým mlékem a vodou a krátce promixujte. Přidejte citrónovou šťávu, česnek a koření a znovu mixujte. S česnekem opatrně, v syrovém rozmixovaném stavu je jeho chuť velmi intenzivní. Napoprvé ho raději dejte méně, vše rozmixujte, ochutnejte a případně přidejte další. Polévka je po umixování díky avokádu a kokosovému mléku krásně jemná a krémová.

Servírujte na talíři nebo v misce, dozdobte snítkou petrželky kudrnky.

## ZÁKLAD

- 2 zralá avokáda
- 2 hrnky kokosového mléka
- 1 hrnek vody
- 4 lžice citrónové šťávy
- 1 větší stroužek česneku
- 1 lžička soli
- ½ lžičky kari
- ½ lžičky chilli
- 2 hrsti kudrnky
- 4 lžice strouhaného kokosu

## ZDOBENÍ

- snítky petrželky kudrnky

## KOKOSOVÉ MLÉKO

- 1 hrnek sušeného strouhaného kokosu nebo dužiny čerstvého kokosu
- 4 hrnky vody

### TIP BOX

Máte-li větší hlad, přidejte do talíře polévky ještě půlku nakrájeného avokáda, které vás ještě více zasytí.





# Kapustový „vývar“

“ Krémových polévek dokážeme v raw kuchyni udělat nespočet. Co ale také vyzkoušet variaci na vývar? Marinovaná zelenina skvěle doplňuje základ polévky a je tu i do čeho kousnout. ”

 4 porce

Začněte přípravou marinované zeleniny, protože tu musíte dát na 3 hodiny do sušičky. Kapustu nakrouhejte na jemné plátky, mrkev oloupejte a nakrájejte na kolečka. Žampiony nakrájejte na plátky. Vše dejte do mísy a rukama promíchejte.

V menší misce připravte marinádu z tamari, olivového oleje, propasírovaného česneku a koření. Vše míchejte metličkou, dokud se nespojí a poté vlijte do mísy se zeleninou. Důkladně promíchejte, aby se všechna zelenina obalila, a poté dejte do pekáčku. Sušičku nastavte na 42 °C a 3 hodiny.

Základ polévky připravte v mixéru, kam vložte všechny suroviny a mixujte, než se spojí.

Do vzniklého „vývaru“ přidejte zeleninu ze sušičky a servírujte. Můžete dozdobit nasekanou jarní cibulkou nebo sušenými houbami.

## ZÁKLAD

- 4 hrnky vody
- 2 stroužky česneku
- 4 cm zázvoru
- 2 lžice bílého rýžového mlsa
- 1 lžička soli

## MARINOVANÁ ZELENINA

- ¼ kapusty
- 1 velká mrkev
- 5 žampionů

## MARINÁDA

- 4 lžice tamari
- 4 lžice olivového oleje
- 1 stroužek česneku
- ½ lžičky červeného pepře
- ½ lžičky chilli

### TIP BOX

Snězte polévku co nejrychleji, dokud je ještě teplá od zeleniny ze sušičky.





# Dýňová polévka

“ Dýně prožívá poslední dobou velké znovuzrození, a to nejen jako vtipný lampion na Halloweenskou párty, ale také jako chutná zelenina. V raw kuchyni používáme hlavně dýni Hokkaidó a máslovou dýni. Osobně preferujeme máslovou kvůli její skvělé chuti a jednoduššímu zpracování. ”

 4 porce

Nejdříve si namočte sušená rajčata a slunečnicové semínko, alespoň na 1 hodinu. Máslovou dýni podélně rozkrojíte, odstraňte semínka a oloupejte ji. Připravte si také česnek a zbytek surovin.

Marinované žampiony jednoduše vytvoříte tak, že je nakrájíte na plátky a zalijete tamari a olivovým olejem. Nechte je marinovat 10 minut.

Dýni pokrájejte na kusy a společně s namočenými rajčaty, slunečnicovými semínky a česnekem dejte do mixéru. Zalijte vodou a mixujte. Z počátku budete potřebovat péčovadlo, aby se kusy dýně a rajčata rozmixovala. Mixujte alespoň 90 vteřin.

Poté přidejte zbytek surovin a koření a zamixujte do polévky. Polévka má být hustá, pokud by to ale pro vás bylo moc, přidejte ještě vodu.

Podávejte v talíři nebo misce ozdobené marinovanými žampiony, sekanou pažitkou a pár kapkami dýňového oleje. Ten díky svojí barvě a intenzivní chuti dá polévce další rozměr.

## ZÁKLAD

- ½ máslové dýně
- ½ hrnku sušených rajčat
- ½ hrnku slunečnicových semínek
- 2 stroužky česneku
- 1 lžice citrónové šťávy
- 2 lžice olivového oleje
- 1 lžička agáve sirupu
- 1 lžička soli
- 1 lžička červené papriky
- ½ lžičky kurkumy
- špetka chilli
- 2 hrnky vody

## MARINOVANÉ ŽAMPIONY

- 2 žampiony
- 2 lžice tamari
- 2 lžice olivového oleje

## ZDOBENÍ

- marinované žampiony
- pažitka
- dýňový olej

### TIP BOX

Polévku můžete také ozdobit dýňovými semínky marinovanými v tamari.

