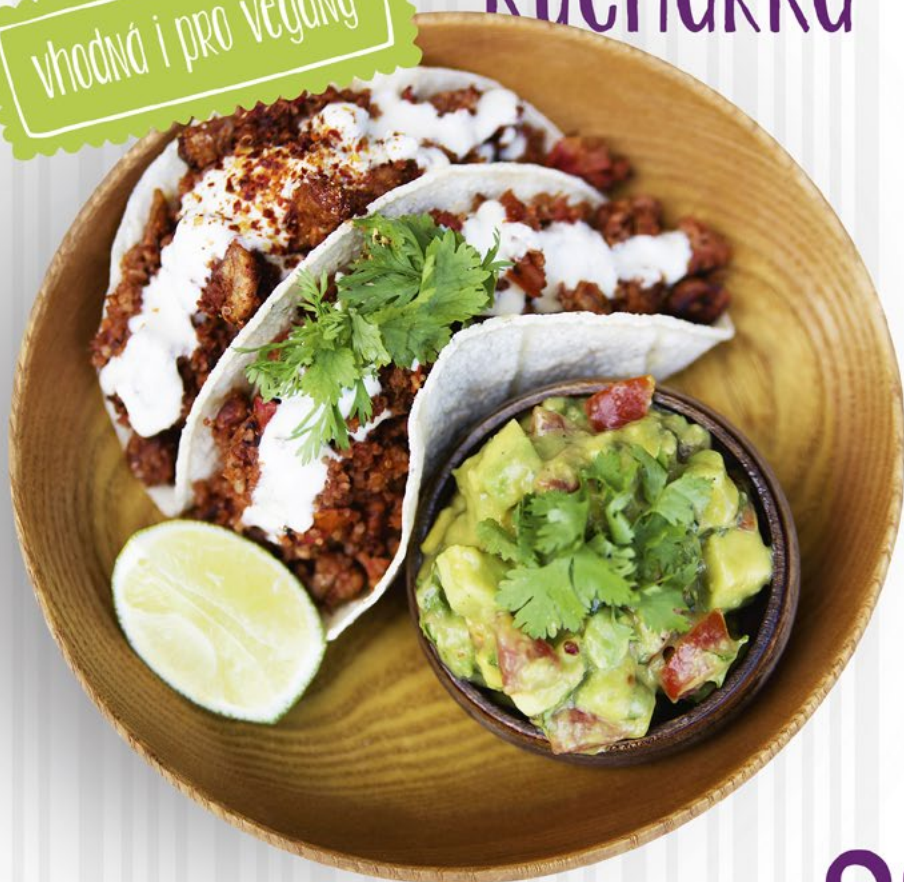


David Zmrzlý

Bezlepková kuchařka

vhodná i pro vegany



 **CPRESS**



Bezlepková kuchařka vhodná i pro vegany

Vyšlo také v tištěné verzi

Objednat můžete na
www.cpress.cz
www.albatrosmedia.cz



David Zmrzlý
Bezlepková kuchařka vhodná i pro vegany – e-kniha
Copyright © Albatros Media a. s., 2017

Všechna práva vyhrazena.
Žádná část této publikace nesmí být rozšiřována
bez písemného souhlasu majitelů práv.

ALBATROS  **MEDIA** a.s.

Obsah

Úvod

Snídaně

- RAW** Granola z naklíčené pohanky
- RAW** Palačinky
s čokoládovo-banánovým krémem
- RAW** Mandlová pomazánka s chilli
a rozmarýnem, zeleninové hranolky
- Růžová kaše s ovocem a ořechy
- Jáhlová kaše s banánem,
čokoládou a mandlemi
- Palačinky s chia marmeládou a kešu krémem
- Anglická snídaně

Polévky

- Fazolová polévka s čokoládou
- Polévka z pečených jablek a pastináku
- Boršč se smetanou
- Indická polévka Mulligatawny
- Zeleninový vývar s droždíovým
knedlíčkem a quinoou
- Krém z bílých fazolí se špenátovým
pestem
- RAW** Miso polévka
- RAW** Krémová polévka
s marinovanými houbami
- RAW** Mrkvová polévka s mladým kokosem

Obědy

- 5** **RAW** Cannelloni s mandlovo-bylinkovou
náplní rajčatovou omáčkou 44
- 6** **RAW** Quiche s bazalkovým kešu krémem
a polosušenými rajčaty 46
- 8** **RAW** Ořechovo-cuketový hummus,
Muhammara, sezamový tabbouleh 48
- 10** Kujevské fazole 52
- 12** Pečená červená řepa na šalvěji, hráškové
pyré 54
- 14** Cizrnové placky s řasou, mrkev s citronem
a tahini pastou 56
- 16** Čočkovo-ořechové kuličky v rajčatové
omáčce 58
- 20** Pohanka se zeleninou v miso omáčce 60
- 22** Smetanové brambory s tymiánem, pečená
růžičková kapusta s pečenou
tofu slaninkou 62
- 24** Pastýřův koláč s batáty 64
- 26** Pastýřův koláč s batáty 64
- 28** Houbová omáčka s liškami a vlašskými
ořechy, jáhlové knedlíky 66
- 30** Špenátové placičky s quinoou a lískovými
oříšky, topinamburové pyré 68
- 32** Tofu se špenátovým curry, růže basmati 70
- 34**
- 36** **Večeře** 72
- 38** Květáková pizza ve variacích 74
- 40** Quiche z bramborového těsta se zelím 76

Taco s ořechovo-quinoovou náplní, guacamole, limetový jogurt	78
Pohankový salát s pečeným květákem, mandlemi a granátovým jablkem	80
Dýňové noky s pestem z vlašských ořechů a rukoly	82

Dezerty a moučníky

RAW Mocca-mango dort	86
RAW Jahoda-matcha dort	88
RAW Maková roláda se švestkami	90
RAW Kokosové košíčky s ovocem	92
Čokoládové cupcakes s jahodovým krémem	94
Banánový chlebíček	96
Krtekův dort z cizrny	98
Arašídový dort se slaným karamellem a čokoládou	100
Drobenkový koláč s ovocem	102
Sušenku z mandlového másla s čokoládou	104
Avokádové brownies	106

Svačiny / Předkrm / Na cestu... 108

Portobello sendvič s chimichurri salsou	110
Sendvič na způsob Reuben	114
RAW Domácí proteinové tyčinky	116

Tapas 118

Krekry z červené čočky	120
Hummus z pečených paprik	122
„Cream cheese“ s koprem a praženou slunečnicí	124
Pomazánka z bílých fazolí se sušenými rajčaty a petrželí	126
Moje vlastní recepty	130

Úvod

Milí čtenáři,

v rukou držíte knihu, která je na první pohled „pouze“ veganskou kuchařkou. Těch vychází v poslední době čím dál tím více, a to je dobře. Je to znamení, že naše společnost se otevírá různým způsobům života. Začínáme si uvědomovat dopad našeho životního stylu nejen na naše tělo, ale především na náš duševní vývoj, a v konečném důsledku na veškeré životní principy. Jídl samo o sobě nám sice spokojený život nezajistí, ale je základem, který nám v dalším rozvoji značně pomáhá.

Tato kniha je volným pokračováním edice veganských kuchařek, která odstartovala v roce 2015 titulem „Veganská kuchařka od českého kuchaře“.

Na tomto druhém dílu se opět podílí kolektiv lidí, kteří jsou důležitou součástí projektu PURO. Obsah nové knihy přitom dobře ilustruje, jakým vývojem tento projekt a lidé kolem něj procházejí.

V době, kdy budete tuto řádku číst, už bude vedle bistra PURO fungovat v Praze na Vinohradech i druhé místo, jehož nosnou myšlenkou je „connect to pure life“. PURO shop, podobně jako PURO bistro, má být místem, kde každý návštěvník může tento životní styl „ochutnat“ – a to nejen formou jídla, ale také prostřednictvím dobrého pocitu při setkání s lidmi, kteří se cítí být touto myšlenkou osloveni.

Ale teď k tomu hlavnímu – na co se můžete v této kuchařce těšit?

Je plná vařených i raw receptů od snídaně po večeře, na své si přijdou i milovníci dezertů. Všechny recepty jsou bezlepkové, a to ne proto, že bychom chtěli lepek paušálně z jídelníčku vyřadit, ale proto, že všichni cítíme, jak nám omezení lepku dělá dobře. Chceme ukázat, nakolik mohou být bezlepková jídla výživná a chutná.

Kdo už měl někdy možnost zavítat k nám do bistra na jídlo, ví, že vaříme bez cibule, česneku a jim příbuzných druhů zeleniny a bylinek. V první knize bylo těchto receptů jen pár, nyní jich již máme vyzkoušeno takové množství, abychom s nimi mohli pokrýt celou kuchařku. Více informací vám rádi zprostředkujeme na PURO místech.

V úvodu minulé knihy jsem citoval Nikolu Teslu, nyní si dovoluji citovat Lao Tse, který nám zanechal nádherně jednoduchý, ale zároveň hluboce moudrý text o umění života – Tao Te Ching: „Cesta dlouhá tisíc mil začíná jedním krokem“. PURO si klade neskromný cíl být průvodcem na této cestě.

Podobně
jako první kuchařka
vznikla i tato kniha v koprodukcí
s PURO týmem. Jsme opravdu vděční
za všechny zákazníky, respektive čtenáře,
kteří s námi sdílejí náš příběh.

Jelikož si hlavní autorka receptů nepřála být
v knize uvedena, rád bych jí za velmi intenzivní
a poučnou spolupráci poděkoval alespoň na
tomto místě. Každý, kdo pracuje v gastronomii,
ví, jak náročný je to obor. Proto si vážím našeho
kolektivu, jenž přes všechny turbulence drží
pospolu a spoluvytváří prostředí, které je pro
mě zásadním elementem života. Tím druhým,
neméně významným, je pak má rodina, bez
jejíž tolerance, trpělivosti a lásky
bych tuto řádku nikdy nenapsal.
Děkuji všem.

Dobrou chuť a krásnou Cestu!

Snídaně





RAW

Granola z naklíčené pohanky

cca 4-6 porcí

1 hrnek naklíčené pohanky

1 hrst mandlí

1 hrst slunečnicových semínek

1 hrst dýňových semínek

1 hrst vlašských ořechů

2 hrsti mixu sušeného ovoce

(sekané meruňky, jablka, rozinky, brusinky či jiné neproslazované ovoce)

1 lžičce bio kokosu

1 lžička skořice

semínka z jednoho vanilkového lusku / lžička vanilkového extraktu

2 lžičce agávového sirupu / kokosového nektaru či jiného tekutého sladidla

granátové jablko na ozdobu

Všechny ingredience kromě agávového sirupu (či jiného sladidla) smícháme opatrně ve větší míse, aby se neporušily klíčky, a následně jemně promícháme s agávovým sirupem. V této formě lze směs ihned přidávat do rostlinných mlék, jogurtů či kaší. V uzavřené nádobě vydrží v lednici až týden. Máte-li doma sušičku, lze také pár hodin prosušit při teplotě nepřesahující 42 °C. Pokud směs prosušíte dosucha, lze ji v uzavřené nádobě uchovat až několik týdnů.

TIP: Naklíčenou pohanku si můžeme snadno vyrobit doma. Loupanou pohanku (celá zrna) dáme do skleněné mísy a zalijeme čistou vodou tak, aby voda byla o cca 1 cm výše než pohanka. Necháme semínka ve vodě po dobu cca 30 minut. Pak slijeme vodu, semínka propláchneme a znovu přendáme do mísy, kterou můžeme kvůli vysychání zakrýt mokrou utěrkou. Semínka třikrát denně proplachujeme. Takto připravená pohanka by měla vyklíčit nejpозději do druhého dne.



Bio kokos má výraznější chuť a vyšší procento tuku, proto je v živé kuchyni vhodnější surovinou než kokos klasický.



RAW

Palačinky s čokoládovo-banánovým krémem

cca 4-6 porcí

Palačinky

6 jablek
1 banán
1 lžičce chia semínek

Čokoládovo-banánový krém

2 banány
150 g datlí
2 lžičce kakaa v raw kvalitě
špetka soli
ovoce na dozdobení

Oloupaná, očištěná jablka rozmixujeme společně s banánem, následně přidáme chia semínka. Vzniklou směs necháme nejprve odležet - minimálně 15 minut, aby chia nasákla vodou a vytvořila patřičnou konzistenci. Vzniklou hustší směs rozetřeme rovnoměrně na připravené silikonové pláty sušičky. Pokud nemáme silikonové pláty, vložíme sušicí podložku pečicím papírem a potřeme lehce olivovým olejem. Takto připravené palačinky dáme sušit na 42 °C po dobu cca 10 hodin. Poté směs opatrně sloupneme a nařežeme na požadovanou velikost.

Na krém si připravíme datle, které jsme předem namočili do teplé vody. Datle slijeme, vumačkáme přebytečnou vodu a v mixéru rozmixujeme s banány, kakaem a špetkou soli.

Připravenou směsí plníme palačinky a zdobíme dle libosti.



RAW

Mandlová pomazánka s chilli a rozmarýnem, zeleninové hranolky

cca 4 porce

200 g mandlí

*(Ideálně předem namočených na 12 hodin a zbavených slupky.
Slupka by po namáčení měla jít snadno odstranit.)*

3 lžíce lahůdkového droždí

1 lžička nasekaného čerstvého rozmarýnu

sušené drcené chilli papričky dle chuti

olivový olej dle potřeby

sůl a pepř

Mandle rozeleme v mixéru do co nejhladší konzistence, pokud je potřeba, zředíme trochou vody. Následně přidáme rozmarýn, chilli, olej, poté osolíme, opeříme a ještě krátce mixováním spojíme. Přendáme do misky a podáváme s nakrájenou libovolnou zeleninou. Jedná se o zdravou a výživnou snídani.



Rýžová kaše s ovocem a ořechy

cca 4 porce

1 hrnek neuvařené rýže dle vlastní preference
(skvělá je například rýže basmati, jasmínová nebo také rýže na sushi)
3 lžičce panelu či jiného sladidla dle chuti
 $\frac{3}{4}$ litru rostlinného mléka
*(případně více dle použitého typu rýže, použít můžeme například
domácí kokosové mléko, jehož recept najdete na straně 86)*
špetka soli

Rýži necháme na sítku cca 5 minut proplachovat vodou. Následně osušíme a přendáme do vhodného rendlíku. Přidáme část (cca 250 ml) mléka, sůl, panelu a za stálého míchání vaříme, dokud rýže všechno mléko neabsorbuje. Poté přilijeme další část mléka a postup opakujeme. Celý proces provádíme do té doby, dokud nezískáme hustou kaši nebo nespotřebujeme všechno mléko.

Uvařenou kaši ozdobíme ořechy a ovocem dle chuti.



Panela nebo také rapadura je sušená šťáva z cukrové třtiny. Připomíná třtinový cukr, je však vyrobena přírodní cestou bez použití chemických procesů. Zachovává si tak maximum živin a má nižší glykemický index než bílý cukr. Svou karamelovou chutí připomíná melasu a hodí se k přípravě téměř všech sladkostí.



Jáhlová kaše s banánem, čokoládou a mandlemi

cca 4 porce

2 hrnků vařených jáhel

1 hrnek kokosového mléka

2 velmi zralé banány

špetka soli

kvalitní čokoláda rostlinného původu

hrst blanširovaných mandlí

Jáhly uvaříme dle pokynů na obalu – ne úplně na kaši, avšak doměkka. Případnou přebytečnou vodu slejeme a jáhly necháme okapat. Mezitím si přivedeme k varu kokosové mléko, do kterého dáme rozmačkané banány a necháme je rozvařit. Pokud banány nebyly úplně měkké, můžeme si pomoci ponorným mixérem. V dalším kroku přidáme okapané uvažené jáhly a za stálého míchání vaříme do doby, než vznikne kaše požadované hustoty. Pokud máme rádi sladší chuť, je možné kaši přisladit libovolným sladidlem. Vynikající by k těmto účelům byl např. javorový sirup.

Kaši zdobíme blanširovanými mandlemi a čokoládou či kakaem. Můžeme i ovocem. K mandlím se skvěle hodí například jahody či meruňky.



Palačinky s chia marmeládou a kešu krémem

cca 4-6 porcí

Chia marmeláda

- 1 hrnek jahod (či jiného ovoce)
- 2 lžičce agáve sirupu
- 2 lžičce chia semínka
- 1 lžičce citronové šťávy
- špetka soli

Jahody rozmačkáme vidličkou či rozmixujeme ponorným mixérem tak, aby ve směsi zůstaly kousky. Přidáme agáve sirup, citronovou šťávu a chia semínka. Vzniklou směs přendáme do skleničky a necháme minimálně 1 hodinu odpočívat v ledničce. Chia semínka absorbují přebytečnou tekutinu a vytvoří gelovou texturu připomínající klasickou marmeládu. V lednici vydrží cca 1 týden.

Kešu krém

- ½ hrnku kešu ořechů namočených přes noc (nebo alespoň na 8 hodin)
- ¼ hrnku rostlinného mléka
- 3 lžičce rozpuštěného kakaového másla nebo kvalitního kokosového tuku
- 5 nebo více datlí (dle chuti)
- 3 lžičce nepraženého kakaa
- špetka soli

Všechny ingredience rozmixujeme dohledka a směs necháme ztuhnout v lednici ideálně po dobu cca 6 hodin.

Palačinky

- 3 lžičce hrašky
- (ideálně vanilkové, ale lze také použít klasickou hrašku na zahušťování)
- 2 hrnky rýžové mouky
- 2 hrnky rostlinného mléka
- perlivá minerálka dle potřeby
- 4 lžičce rozpuštěného kokosového oleje + kokosový olej na vymazání pánve
- špetka soli

Všechny ingredience smícháme ve větší míse a vyšleháme metlou do hladké konzistence. Minerálku přidáváme během míchání dle potřeby tak, abychom dosáhli konzistence klasického palačinkového těsta. Rozpálenou pánev lehce vymažeme kokosovým olejem a v tenké vrstvě na ni nalejeme palačinkovou směs. Palačinku opékáme z každé strany cca 1 minutu. Poté odkládáme na připravený talíř a pokračujeme do spotřebování palačinkové směsi. Palačinky zdobíme kešu krémem a chia marmeládou dle libosti. Přidat můžeme libovolné ovoce dle chuti a aktuálních možností.

Na chia marmeládu je skvělé použít například kiwi. Získáme tak neotřelou marmeládu zelené barvy.





Anglická snídane

4 porce

Veganské křupavé válečky

- 1 balíček tofu natural
- 2 hrnky bezlepkového pečiva (*nakrájeného na malé kostičky*)
- 1 lžíce hořčice
- 1 lžička soli
- 1 lžička uzené papriky
- 2 lžíce lahůdkového droždí
- 1 lžíce sekaných bylinek dle chuti
(*my jsme použili mix tymiánu, rozmarýnu a oregana*)

Všechny ingredience v mixéru rozmixujeme na kompaktní kaši, z níž následně tvarujeme válečky, které opečeme na troše oleje.

