



Cooking with Šušša

Michaela Šupáková

Cooking with Šůša

Vyšlo také v tištěné verzi

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



Michaela Šupáková

Cooking with Šůša – 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.



O knize

Nejlepší způsob stravování je ten, který vám přináší pocit štěstí. Nemusíte držet žádné drastické diety, abyste se cítili skvěle. Stačí při vaření zapojit fantazii a jídlo si užívat.

Taková je i má kniha. Recepty jsou sestaveny tak, abyste u jejich přípravy nemuseli trávit hodiny. Ráda vařím z čerstvých surovin. Nepoužívám žádná umělá dochucovadla nebo chemicky a průmyslově zpracované potraviny. Veškeré pokrmy jsou připraveny bez lepku, bez masa a s minimem přidaného cukru.

Nebojte se v kuchyni experimentovat a zkoušet nové chutě. Věřte mi, že jakmile se naučíte vařit zdravě, nejenže budete vědět, co jíte, ale zároveň na sebe budete pyšní, že jste to zvládli. A o tom přece celé vaření je.

Obsah

Snídaně	7
Banánové lívance s arašídovým máslem	8
Espresso jáhlová kaše	10
Fermentovaná ovesná kaše s mangem	12
Chia pudink s jahodami a bazalkou	14
Kokosovo-rýžová kaše s červeným grepem	16
Ovocný crumble	18
Pohanková granola	20
Pohankovo-hrušková kaše	22
Pomerančová polentová kaše	24
Quinoa kaše s jahodami	26
Tofu kokosový „jogurt“	28
Nápoje	31
Banánovo-špenátové smoothie	32
Jahodové smoothie s goji a bazalkou	34
Kávové mojito	36
Kešu kakao	38
Malinová limonáda	40
Polévky	43
Cuketová polévka	44
Dýňová polévka s arašídovým máslem	46
Chřestová polévka s limetkou	48
Kokosová kari polévka	50
Květákovo-celerový krém	52
Luštěninová polévka se zeleninou	54
Melounové gazpacho	56
Pikantní kukuřičná polévka	58
Rajčatovo-bazalková polévka	60
Zeleninová polévka s quinoou	62
Hlavní jídla, snacky	65
Brokolicovo-parmazánové kuličky	66
Citronové jáhloto s hráškem	68

Fazolové chilli s batáty	70
Kari z červené čočky	72
Kokosová rýže s mangem a kešu	74
Květákové kari	76
Květákové placičky s černým sezamem	78
Pohanka s červenou řepou	80
Rajčatové rizoto s černými olivami	82
Semínkové kreky	84
Saláty	87
Ananasovo-okurkový salát	88
Bramborový salát s majonézou z červené čočky	90
Čočkový salát se sýrem feta	92
Jarní salát se slzovkou a koprem	94
Květákový tabbouleh	96
Salát panzanella	98
Pomazánky	101
Avokádovo-vajíčková pomazánka	102
Baba ganuš	104
Hummus z červené čočky	106
Hummus z červené řepy	108
Pomazánka z bílých fazolí	110
Pomazánka z pečeného květáku	112
Dezerty, sladkosti	115
Ananasovo-limetková zmrzlina	116
Banánovo-oříškové muffiny s drobenkou	118
Banánový flapjack	120
Borůvkové řezy	122
Brownies z červené řepy	124
Domácí müsli tyčinky	126
Grilované nektarinky s vanilkovou kešu omáčkou	128
Koko-čoko koláč	130
Malinová marmeláda s chia semínky	132
Mrkvový dortík s kokosovou šlehačkou	134
Polentový koláč	136
Sladká avokádová pomazánka	138
Švestkovo-makové kuličky	140

Banánové lívance s arašídovým máslem

Espresso jáhlová kaše

Fermentovaná ovesná kaše s mangem

Chia pudink s jahodami a bazalkou

Kokosovo-rýžová kaše s červeným grepem

Ovocný crumble

Pohanková granola

Pohankovo-hrušková kaše

Pomerančová polentová kaše

Quinoa kaše s jahodami

Tofu kokosový jogurt



Snídaně

Banánové lívance s arašídovým máslem

🕒 15 ks
🕒 25 min

Každé ráno se těším, až vstanu a udělám si pořádnou snídani. Většinou vítězí různé kaše s ovocem nebo müsli s mlékem. Ale když mám čas, dám si na snídani záležet, a pak přichází na řadu lívance. Miluji je v jakékoliv kombinaci, ale nejraději mám ty banánové. Jsou jednoduché, zdravé a chutnají úžasně. Banány jsou navíc přirozeně sladké, a proto už nemusíte přidávat žádný cukr.

Suroviny:


- 2 zralé banány
- 2 vejce
- 1 lžíce pohankové mouky
- 1 lžička prášku do pečiva
- špetka soli
- přepuštěné máslo
- arašídové máslo


Postup:

Banány rozmixujeme společně s vejci na hladký krém. Přidáme lžici pohankové mouky, prášek do pečiva a špetku soli. Pokud se Vám bude těsto zdát moc husté, můžete přidat trošku rostlinného mléka. Pánev vymažeme lehce přepuštěným máslem a na mírném plameni smažíme lívance. Hotové lívance potřeme arašídovým máslem, ozdobíme nakrájenými banány a nasekanými oříšky.



Espresso jáhlová kaše

 1 porce

 20 min

Jáhlová kaše patří mezi mé oblíbené snídaně. Vařím si ji většinou o víkendu, kdy mám spoustu času a nikam nespěchám. Receptů na jáhlovou kaši existuje celá řada. Já jsem si ovšem zamilovala tuhle krémovou, do které přidávám navíc i malé espresso, hořkou čokoládu a lžici arašídového másla.

Suroviny:

- 150 ml vody
- malé espresso
- 4 vrchovaté lžíce jahel
- 200 ml mandlového nebo jiného rostlinného mléka
- 1 lžice arašídového másla
- kvalitní hořká čokoláda
- borůvky na ozdobu
- špetka soli

Postup:

V hrnci přivedeme k varu vodu společně s espressem a špetkou soli. Ztlumíme plamen, do hrnce vsypeme jáhly a pod pokličkou je necháme vařit. Po 5–7 minutách přidáme mléko a za občasného míchání vaříme dalších 10 minut. Teplou kaši naservírujeme do misky, přidáme hořkou čokoládu, lžici arašídového másla a hrst borůvek.



Fermentovaná ovesná kaše s mangem

🕒 2 porce
🕒 10 min*

Fermentací (neboli kvašením) se jídlo stává stravitelnější a výživnější. V průběhu fermentace se vytvářejí vitaminy B, včetně kyseliny listové a rozkládají se hůře stravitelné složky potravin. V dnešním receptu jsem fermentovala ovesné vločky. Nejenže vločky přirozeně zesládnu, ale odpadne vám také jejich zdlouhavé vaření.

Suroviny:

- 3/4 hrnku bezlepkových ovesných vloček
- 1/2 zralého manga
- 3/4 hrnku vody
- nasekané ořechy



Postup:

Vločky nasypte do misky, zalijeme je stejným množstvím vody a při pokojové teplotě je necháme namáčet (nejlépe přes noc). Mango oloupeme, nakrájíme na větší kousky a rozmixujeme na pyré. Hotovou kaši naservírujeme do misek nebo skleniček, přidáme pyré z manga a vše na závěr ozdobíme nasekanými oříšky.

* (bez namáčení)



Chia pudink s jahodami a bazalkou

 2 porce
 10 min*

Tato nenápadná semínka, která na první pohled připomínají mák, jsou úžasným zdrojem živin a energie. Chia jsem si oblíbila hlavně při pečení. Přidávám je do sušenek, těsta nebo do ovesné kaše. Hlavní vlastností chia semínek je ovšem to, že do sebe dokáží vstřebat zhruba desetkrát tolik tekutiny, co samy váží. Po nabobtnání tak vznikne hmota gelové konzistence, která svým vzhledem připomíná pudink. A protože samotná chia semínka nemají žádnou chuť, můžete si výsledný pudink ochutit podle své fantazie.

Suroviny:

- 25 g chia semínek
- 200 ml rostlinného mléka (doporučuji kokosové)
- jahody
- 2 lžice medu nebo javorového sirupu
- pár bazalkových lístků



Postup:

Semínka vsypeme do větší misky, zalijeme mlékem a necháme nejlépe přes noc nabobtnat. Druhý den do pudinku vmícháme med nebo javorový sirup a rozdělíme ho do skleniček. Jahody očistíme, omyjeme a nakrájíme na kousky. K jahodám přidáme nasekanou bazalku a vše promícháme. Takto připravenými jahodami s bazalkou ozdobíme hotový pudink a podáváme.

* (bez namáčení)



Kokosovo-rýžová kaše s červeným grepem

 4 porce
 35 min

Jako malá jsem zbožňovala mléčnou rýži se skořicí a cukrem. Dokázala jsem spořádat vrchovatou miskou a pořád jsem neměla dost. Láska k mléčné rýži mi zůstala doposud, jen už ji tolik nesladím a na závěr přidávám šťavnatý červený grep.

Suroviny:

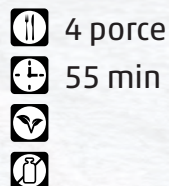
- 100 g rýže arborio
- 450 ml kokosového mléka
- 1 lžice medu
- špetka soli
- červený grep

Postup:

V hrnci přiveďte k varu mléko společně s rýží a špetkou soli. Ztlumte plamen a za občasných míchání vařte 25–30 do zhoustnutí. Kaši osladte medem a naservírujte ji do misek. Hotovou kaši ozdobte oloupaným červeným grepem a podávejte.



Ovocný crumble



Nejjednodušší dezert, který můžete upéct na tisíc způsobů, a pokaždé bude chutnat dokonale; to je crumble. Oblíbila jsem si ho jednak proto, že je rychlý, jednak, že v něm můžete skvěle využít jakékoliv sezónní ovoce. Upečte si ho den předem a těšte se na skvělou snídani.

Suroviny:



- 400 g ovoce (maliny, rybíz, ostružiny, borůvky)
- 100 g mandlí
- 100 g pekanových ořechů
- 50 g strouhaného kokosu
- 3 lžíce kokosového cukru
- 3 lžíce javorového/datlového sirupu
- 4 lžíce kokosového oleje (v tuhém stavu)
- špetka soli

Postup:

Na dno zapékací mísy rozprostřeme ovoce, pokapeme ho javorovým nebo datlovým sirupem a vše společně promícháme. Mandle vložíme do mixéru a rozmixujeme na jemnou „mouku“. Pekanové ořechy nasekáme nahrubo. Mandle i pekanové ořechy vsypeme do mísy, přidáme strouhaný kokos, cukr, rozpuštěný kokosový olej, špetku soli a pomocí rukou vypracujeme drobenku. Drobenku rozprostřeme na ovoce a zapékací mísu vložíme do trouby. Pečeme při 180 stupních cca 40 minut do zhnědnutí drobenky.



Pohanková granola

 450 g
 55 min

Není nad domácí granolu, kterou si můžete dát ráno ke snídani. Mou oblíbenou je křupavá pohanková granola s mandlemi. Vždy ji připravuji do zásoby ve větším množství, protože vím, že u nás doma rychle mizí. Vynikající je v kombinaci s kokosovým jogurtem a čerstvým ovocem.

Suroviny:

- 150 g pohanky (v suchém stavu)
- 120 g mandlí
- 100 g slunečnicových semínek
- 30 g sezamových semínek
- 45 g chia semínek
- 2 lžíce rozpuštěného kokosového oleje
- 100 ml javorového nebo kokosového sirupu

Postup:

Pohanku a mandle zalijeme vodou a necháme namáčet přes noc při pokojové teplotě. Druhý den vodu slijeme, přidáme ostatní suroviny a vše promícháme. Plech vyložíme pečicím papírem a pohankovou směs na něj rovnoměrně rozprostřeme. Granolu pečeme v troubě vyhřáté na 160 stupňů cca 50 minut až hodinu dozlatova. Během pečení ji několikrát promícháme, aby se nepřipálila. Hotovou granolu uchovááme v uzavíratelné sklenici.