

MONIKA BRÝDOVÁ

VEGAN RECEPTY

CHUTNĚ A SNADNO

Vegan recepty chutně a snadno

Vyšlo také v tištěné verzi

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



Monika Brýdová

Vegan recepty – chutně a snadno – e-kniha
Copyright © Albatros Media a. s., 2022

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

ALBATROS  **MEDIA**

MONIKA BRÝDOVÁ

VEGAN
RECEPTY
CHUTNĚ A SNADNO

autor fotky potahu: © Elena Eryomenko/Shutterstock.com

© Monika Brydová, 2022

ISBN tištěné verze 978-80-264-4426-8

ISBN e-knihy 978-80-264-4468-8 (1. zveřejnění, 2022) (ePDF)

OBSAH



Snídaně	8
Hlavní jídla	40
Dezerty	136
Co se jinať nevešlo	196



Milí čtenáři,

držíte v ruce mou druhou kuchařku. Sama jsem v údivu, že jsem ji za dva roky zvládla dát dohromady. Vše vymyslet, nafotit a sníst. Byť nejsem profesionální kuchařka, vařím ráda, často velice intuitivně a mám radost, že své recepty mohu předávat dál.

Veganská strava přišla do mého života před více než devíti lety a od té doby mi dělá radost a pomáhá mi zvládat všechny nástrahy, které na mne číhají. A určitě i díky stravě zvládám nápor nemoci, jejíž jméno se mnoho lidí bojí i vyslovit, nejlépe, jak mohu.

Já se o rakovině nebojím mluvit a vnitřně cítím, že i to, jak se stravuji, mi pomáhá s touto nemocí žít plnohodnotný život. Samozřejmě to není jen díky stravě, ale i díky bioléčbě, která mne stabilizovala. Neodvážuji si tvrdit, že je rostlinná strava všelék, ale v mém případě určitě je velkou součástí úspěšné léčby.

Mnohokrát jsem si uvědomila sílu přísloví „Jsme to, co jíme“. Veganská strava mi dělá dobře nejen na těle, ale i na duši. A mám velkou radost, že poslední roky již nejsem pro lidi podivínkou, která nic neví. Naopak často slyším, jak díky svým vlogům inspiroji běžně se stravující lidi, kteří svůj jídelníček mými recepty odlehčují. Je skvělé, že suroviny, které ještě před pár lety většina lidí neznala, se stávají součástí běžných domácností.

Všechny recepty, které zde naleznete, jsem poctivě uvařila, otestovala na dobrovolnících a po nafocení i snědla. Možná vám bude u surovin chybět přesná gramáž, za což se omlouvám, ale protože vařit s váhou na stole není můj styl, přiznám se, že bych si musela přesné poměry vymýšlet, a to jsem nechtěla. U moučníků a tam, kde je to důležité, přesná množství najdete v postupech, ale u ostatních receptů to nechávám na vás. Nezapomeňte, že dobré jídlo nejsou přesné poměry, ale láska, s níž jej připravujete, a vaše chuťové buňky, díky nimž dáte jídlu tu poslední tečku.

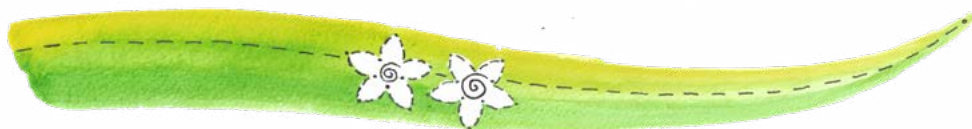
Inspirujte se, experimentujte. Není nutné dodržet přesný postup, ale pozvat do svých kuchyní zeleninu, ovoce, luštěniny a obohatit jídelníček o pestrobarevnou řadu surovin, které rostlinná říše nabízí.

Přeji vám spoustu krásných chvil nejen při jídle, ale ve všem, co děláte a co provází váš život. Nechť je naplněn zdravím, radostí, štěstím a láskou.

Monika Brydová

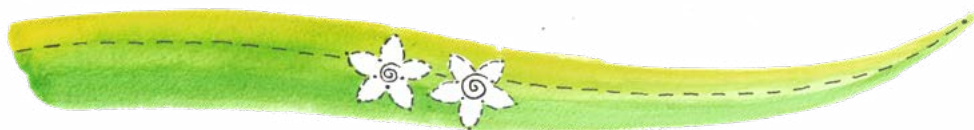


SNÍDANĚ



Dýňový chléb s avokádovou pomazánkou	10
Jablečné placičky	12
Jablečné toasty	14
Křehké slané koláčky	16
Mungo omeleta	18
Ovesná pizza	20
Perníčková kaše	22
Pohanka s řepou a pomazánka jako bonus	24
Pohanková kaše	26
Pochoutkový salát	28
Pomazánka růžofka	30
Puding z tapiokových kuliček	32
Slaný koláč s řepovou náplní	34
Smažené thajské banány	36
Snídaňový pohár	38

DÝŇOVÝ CHLÉB S AVOKÁDOVOU POMAZÁNKOU



Většina z nás má dýni hokaido spojenou zejména s dýňovou polévkou, ale pokud si připravíte z dýně pyré, pak si můžete upéct třeba i skvělý chléb. Výhodou je, že pyré si můžete připravit dopředu v období, kdy je dýní na zahrádkách přebytek, a pokud jej zavaříte ve skleničkách nebo zamrazíte, můžete toto pečivo připravit kdykoli během roku.

Budete potřebovat:

- dýni hokaido nebo muškátovou dýni
- špaldovou mouku
- droždí
- sůl
- dýňová semínka
- vlašské ořechy
- olivový olej
- vodu

- avokádo
- česnek
- majonézu
- pepř



Na dýňový chléb si nejdříve připravíme dýňové pyré. Toho doporučuji udělat více a zbytek pak zamrazit či zavařit. Příště jako když najdeš. Dýni hokaido pouze zbavíte jádýrek a nakrájíte. Muškátovou dýni musíte navíc ještě oloupat. Poté nakrájíte na kousky, posolíte a zakápnete olivovým olejem a dáte péct do trouby na cca 40 minut. Lehce vychladlou dýni rozmixujete s troškou vody na husté pyré.

Do mísy si dejte 400 g špaldové mouky (můžete kombinovat obyčejnou s celozrnnou), 1 lžičku soli, uprostřed udělejte důlek, rozdrobte ½ kostičky čerstvého droždí nebo nasypete ½ sáčku sušeného, přidejte 3 lžice olivového oleje a pomalu zadělávejte dýňovým pyré lehce naředěným vodou. Na toto množství mouky budete potřebovat cca 250 ml pyré a 100 ml vody. Tekutinu přidávejte postupně, protože každá mouka saje vodu jinak. Výsledkem by mělo být hladké a nelepivé těsto. To nechte kynout na teplém místě.

Vložte do formy, povrch potřete slanou vodou a posypte dýňovými semínky. Nechte ještě cca 15 minut dokynout a poté pečte ve vyhřáté troubě na 180 °C asi 45 minut.

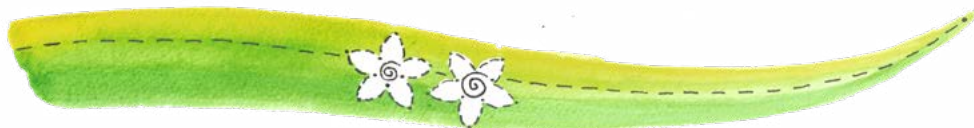
Jako zdravou pomazánku připravte dužinu z jednoho avokáda, kterou umixujte s trochou soli, pepře, lžící majonézy a rozetřeným stroužkem česneku.

VÍTE ŽE?

Kde vzala dýně hokaido své jméno? Odpradána se pěstuje na japonském ostrově Hokkaidó na sopečné půdě, odkud se rozšířila nejprve do Nové Anglie a poté do Ameriky. Oproti místu svého původu se název dýně v češtině zjednodušil a vynechalo se z něj jedno písmeno.



JABLEČNÉ PLACIČKY



Další z mnoha receptů na zpracování jablek v kuchyni, protože stejně jako cuketa v říši zeleniny jsou jablka nejrozšířenějším českým ovocem. Navíc tento recept je i přirozeně bezlepkový. Placičky mohou být snídaní, ale i svačinou – záleží jen na vás.

Budete potřebovat:

- jablka
- kokos
- vanilkovou Hrašku nebo cizrnovou mouku
- olej
- skořici



Na 1 porci počítejte 1 jablko (pro větší jedlíky 1 a 1/2, ale mám vyzkoušeno, že 1 bohatě stačí). Jablka si nahrubo nastrouhejte. Já to dělám tak, že je rozčtvrtím, zbavím jadřince a strouhám se slupkou, která mi na konci zbude v ruce.

Na 1 porci smíchejte nastrouhané jablko s 1 vrchovatou lžící strouhaného kokosu a 1 vrchovatou lžící vanilkové Hrašky. Přidejte skořici a 4 lžice vody. Vanilkovou Hrašku, což je ochucená směs mletého hrachu, která pro lidi na rostlinné stravě slouží jako náhrada vajec a hlavně jako bohatý zdroj bílkovin, můžete nahradit cizrnovou moukou. Promíchejte. Těstíčko by mělo být husté, asi jako na lívance. Pokud jste dali příliš mnoho vody, přidejte Hrašku.

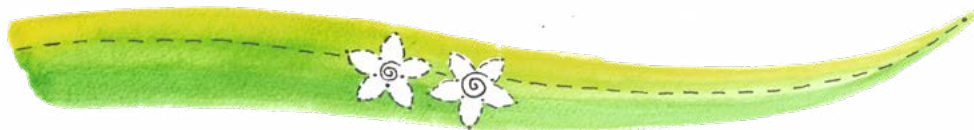
Na rozpáleném oleji smažte malé hromádky, které dávejte na pánev pomocí lžičky. Doporučuji smažit na kokosovém oleji, který má tu výhodu, že se nepřepaluje – resp. přepaluje, ale při mnohem vyšších teplotách než běžné oleje. Po usmažení dejte placičky na papírovou utěrku, která odsaje přebytečný tuk. Protože do těsta nebyl přidán žádný cukr, je dobré hromádky přelít třeba datlovým sirupem nebo pocukrovat. Nakonec je můžete ještě dozdobit čerstvým ovocem.

VÍTE ŽE?

Luštěninové mouky mají stejné benefity jako pro luštěniny samotné? Jsou cenným zdrojem bílkovin a jsou přirozeně bezlepkové. Oproti moukám z obilovin jsou bohaté na aminokyselinu lysin, která je pro naše tělo důležitá a mimo jiné podporuje vstřebávání vápníku, čímž podporuje pevnost a lepší stavbu kostí a zubů. Stejně tak získáte komplexnější sacharidy, které vás zasytí na delší dobu, a také vlákninu, která prospívá nejen vašim střevům, ale je také krmivem pro jejich obyvatele, střevní mikroorganismy. V neposlední řadě pak luštěninové mouky obsahují především vitamíny skupiny B a minerály, jako je vápník, hořčík, železo, zinek a mnoho dalších.



JABLEČNÉ TOASTY



Většina z nás si umí představit toast jen naslano. Ale jeho sladké varianty jsou také skvělé a vhodné jako sladká snídaně či svačina. A v kombinaci s jablkem lehce připomínají žemlovku. Určitě je vyzkoušejte, budete mile překvapeni.

Budete potřebovat:

- toastový chléb
- jablko
- čokoládovo-oříškovou pomazánku
- arašídové máslo
- rozinky
- rostlinné máslo
- skořici a cukr



Na 1 toast natřete arašídové máslo. Protože většina arašídových másel je neslazená, můžete tuto vrstvu posypat trochou cukru, ale není to nutné. Poté nahrubo nastrouhejte nebo na tenké plátky nakrájejte ¼ jablka a vše posypejte rozinkami a skořicí. Na plátek, kterým toast zavřeme, natřete čokoládovo-oříškovou pomazánku. Její skvělou variantu v rostlinné verzi seženete například v DM drogerii.

Takto namazaným toastem přiklopte spodní díl a navrchu lehce potřete rostlinným máslem. Vložte do toustovače nebo kontaktního grilu.

Hotové lehce pocukrujte a podávejte teplé. Můžete i přelít nějakým toppingem či karamellem.

TIP:

Pokud si chcete ušetřit práci s mytím plotýnek, doporučuji vložit toast mezi dva pečicí papíry, které zabrání znečištění grilu či toustovače.



KŘEHKÉ SLANÉ KOLÁČKY



Při slově koláček se většině z nás rozvibrují sladké chuťové buňky. Nicméně koláčky mohou být i slané a určitě jimi překvapíte všechny milovníky zeleninových závinů či slaných šneků.

Budete potřebovat:

- celozrnnou pšeničnou mouku
- rostlinný tuk
- ledovou vodu
- cibuli
- olej
- kurkumu
- sůl
- pepř
- lahůdkové droždí
- slunečnicová semínka
- uzené tofu
- sójovou smetanu
- sušená rajčata v oleji
- olivy
- papriku



Nejdříve si připravte celozrnné křehké těsto, které je vlastně univerzální a příště si ho klidně můžete udělat se sladkou náplní – například s jablky apod. Dnes to bude naslano. Odměřte si 250 g mouky, nastrouhejte nahrubo 125 g tuku a vmíchejte 50 ml ledové vody. Ručně nebo v robotu vypracujte těsto, které nechejte 30 minut odpočívat zabalené v lednici.

Mezitím si nakrájejte nadrobno 2 cibule, nechte je na oleji zesklovatět a poté vmíchejte 1 a ½ uzeného tofu nastrouhaného nahrubo a hrst slunečnicových semínek. Lehce orestujte, přidejte ½ lžičky kurkumu, osolte, opepřete, vmíchejte 2 lžíce lahůdkového sušeného droždí a mírně podlijte sójovou smetanou. Finální konzistence by měla být krémová, protože při pečení se trochu vysuší.

Těsto vyválejte na cca 3 až 4 mm síly a vykrájejte kolečka, kterými vyložte formičky tak, aby bylo pokryté jejich dno i stěny. Na několika místech propíchejte vidličkou a dejte na 5 minut předpéct do trouby rozehráté na 180 °C.

Poté vyndejte a pokryjte náplní z uzeného tofu, přidejte sušená rajčata (naložená v oleji, ale ten nechte okapat), nakrájenou papriku, olivy na kolečka a posypte půlkou uzeného tofu nastrouhaného nahrubo. Dopečte v troubě cca 10 – 15 minut.

Na závěr můžete ještě dozdobit čerstvou zeleninou a olivami. Těsto vystačí na formu velkou cca 30 cm nebo na šest menších koláčků.

Koláčky podávejte teplé, ale chutnají dobře i studené.

TIP:

Celozrnnou mouku můžete nahradit hladkou špaldovou moukou, těsto pak bude nadýchanější.



MUNGO OMELETA



Skvělá varianta klasické omelety. Díky tomu, že se dělá z luštěnin, je nabitá bílkovinami, spoustou vitamínů a neobsahuje žádný cholesterol. Luštěninou jsou zde fazole mungo. Možná je znáte jako celé malé zelené fazolky, které se nakličují. Stejně fazolky ale lze koupit i loupané a půlené. V takové podobě jsou krásně žluté. A přesně ty budeme na naši omeletu potřebovat.

Budete potřebovat:

- mungo fazole, loupané a půlené
- rostlinné mléko nebo vodu
- kurkumu
- černou sůl
- pepř
- lahůdkové sušené droždí



Večer předem si namočte mungo fazolky – na 1 omeletu budete potřebovat cca 1 dcl fazolí. Ráno fazolky propláchněte a přidejte k nim rostlinné mléko nebo vodu – přesně tolik, kolik bylo fazolí v suchém stavu, proto na odměřování doporučuji skleničku. Dále přidejte 1 malou lžičku kurkumu, 2 lžičky lahůdkového droždí, osolte černou solí a opepřete podle chuti. Rozmixujte dohladka. Hustota by vám měla vyjít zhruba palačinková. Pokud je těsto hustější, přidejte mléko nebo vodu. Řidší by při správném dávkování být nemělo.

Připravené těsto nalijte na nepřilnavou pánev lehce vymazanou olejem. Krouživým pohybem ho rozlijte do stejnoměrné placky. Hozením nebo prostým podebráním otočte a dodělejte i z druhé strany.

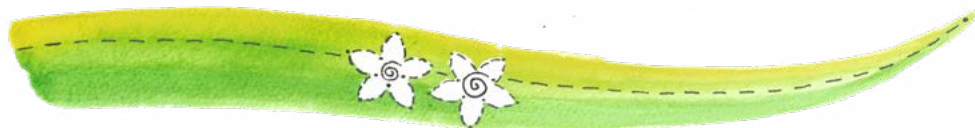
Náplň je jen na vás – použijte, co máte rádi. Ideální je kombinace hummusu, zeleniny, vegsyra. Skvělá jsou také tofíčka (míchanice z uzeného tofu), dušené žampiony, různé rajčatové směsi s fazolemi – prostě cokoli, co dáváte třeba do tortill. Výborná je například zeleninová směs s tofu. Určitě vždy přidejte i syrovou zeleninu. Dozdobit můžete barbecue omáčkou, restovanými mungo fazolkami a podávejte třeba s kvašenou zeleninou kimčí.

VÍTE ŽE?

Mungo fazole nejsou původem českou plodinou, byť se v českých podmínkách dají pěstovat také. Pochází z Indie, kde jsou dnes tradičně podávány opražené k čaji. Další zemí, ve které byly zaznamenány zmínky o fazolích mungo, je Čína. Odtud se pak šířily po celé Asii do ostatních částí světa včetně Evropy. Mungo patří společně s adzuki mezi fazole rodu *Vigna*, které se od zbytku fazolí výrazně liší. Na rozdíl od nich je možné je klíčit a také se namáčí a vaří kratší dobu.



OVESNÁ PIZZA



Chcete si občas dopřát pizzu, ale po té klasické vás pálí žáha, nafukuje vás nebo jste alergičtí na lepek? Nebo prostě máte chuť na pizzu a nechcete čekat, až vám vykyne těsto? Vyzkoušejte zdravější variantu této italské pochoutky.

Budete potřebovat:

- ovesné vločky
- chia semínka
- lahůdkové droždí
- sůl
- rajčatový protlak
- česnek
- žampiony
- cuketu
- cibuli
- rajčata
- kukuřici
- sýr a případně další ingredience na zdobení



Těsto na 2 pizzy o průměru cca 20 cm připravíte z 200 g ovesných vloček, 12 g chia semínek, 170 ml vody a 12 g lahůdkového sušeného droždí, které je deaktivované, a tak po něm těsto nekyne, ale dostane moc dobrou chuť. Všechny suché ingredience – tj. ovesné vločky, chia semínka a droždí dejte do mixéru a rozmixujte na mouku. Pokud v ní zůstanou i kousky vloček, nevádí. Poté přidejte vodu a zpracujte kompaktní těsto. To vyválejte na tenkou, zhruba 3mm placku. Při vyvalování můžete lehce podsypávat bezlepkovou moukou, ale většinou to není nutné, těsto je jako modelína.

Vyválené těsto přendejte na plech vystlaný pečicím papírem, potřete rajčatovým protlakem rozmíchaným se stroužkem utřeného česneku, pokladte plátky cuket, žampionů, rajčat, cibule, posypte kukuřicí a na závěr pokladte plátky sýra nebo posypejte sýrem strouhaným.

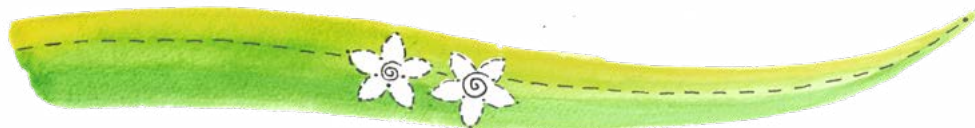
Pečte ve vyhřáté troubě na 200 °C cca 15 minut.

VÍTE ŽE?

Pizzu znali již lidé před naším letopočtem? Marcus Porcius Cato napsal kolem roku 150 p. n. l. úplně první historii o Římě. A v ní se zmiňuje o plochém kulatém těstě pokapaném olivovým olejem a obloženém bylinkami, potřeném medem a upečeném na horkých kamenech.



PERNÍČKOVÁ KAŠE



Přijde vám snídat kaši jako něco, co přísluší jen dětem? Také jsem to tak dlouho měla, ale poslední roky si v zimní rána tuhle dobrotu ráda dopřávám a stále vymýšlím její nové varianty. Zkuste to také a možná zjistíte, že je to skvělá snídaně, která zahřeje nejen vaše tělo, ale i duši.

Budete potřebovat:

- ovesné vločky
- rostlinné mléko
- koření do perníku
- čekankový nebo agáve sirup
- skořici
- čokoládu
- ovoce
- oříšky



Hned po probuzení dejte do nádoby mixéru mléko a ovesné vločky. Na 1 porci je to asi 10 lžic vloček do 2 dcl mléka. Než se dáte do ranního normálu, vločky lehce nasají tekutinu a vy je pak společně s mlékem a lžičkou koření do perníku rozmixujte. Díky tomu bude kaše jemná a lahodná.

Obsah mixéru pak jen ohřejte. Je na vás jak, ale já doporučuji klasicky v hrnci na plotně. Pokud kaše zhoustne moc, přidejte vodu nebo mléko, aby získala správnou kašovitou konzistenci. Ohřívejte na mírném plamenu za občasného promíchání.

Během ohřívání kaše nakrájejte ovoce na drobné kousky. Použít můžete libovolné – hrušky, jablka, maliny, kaki, kiwi, banán – prostě co máte v lednici.

Do talíře dejte kaši, lehce zakápněte čekankovým nebo agáve sirupem, případně dosladte podle sebe. Přidejte ovoce, oříšky, na kousky pokrájený kousek hořké čokolády, posypte skořicí a dopřejte si pohodové ráno.

TIP:

Pokud připravujete kaši před Vánoci a máte již upečené a nazdobené perníčky, můžete si jedním kaši ozdobit.

