



DOMINIKA WÓJCIAK

# ZELENINA

z jednego hrnce

GRADA

DOMINIKA WÓJCIAK

# ZELENINA

*z jednego hrnce*







Grada Publishing



*Všem milovníkům zeleniny na talíři,  
aby pro ně příprava jídel  
byla potěšením*



# Obsah

Úvod .....	13
Než začneš s vařením zeleniny a ovoce .....	17

## Jaro



Nejlepší ovesná kaše .....	31
Hrášková pasta na tři způsoby .....	32
Fazolové sádlo s medvědíím česnekem a jablkem .....	34
Výživná salátová polévka .....	37
Rychlá čočková polévka s listy červené řepy a harissou .....	42
Oblíbené mladé zelí na tři způsoby .....	47
Dušené póřečky .....	50
Mangold s česnekem a piniovými oříšky .....	52
Okonomiyaki z mladé kapusty nebo zelí .....	57
Květáková omáčka na čtvero způsobů .....	61



# Léto



Palačinky, které se vždy povedou .....	69
Oblíbená tofu směs .....	74
Šakšuka na trojí způsob .....	77
Taktuka .....	83
Menemen klasický i veganský .....	87
Zalouk z cuket a lilků .....	92
Kvěťáková polévka .....	97
Kvěťáková orientální .....	102
Kukuřičný chowder s fenyklem .....	104
Ovocné gazpacho .....	106
Rajská polévka s jablky a kardamomem .....	110
Bramborový salát s fazolemi a paprikovou majonézou .....	113
Okurkovo-fenykový salát .....	115
Fazole s rajčaty .....	118
Sicilská cuketa .....	123
Středomořské zelí s pečenou paprikou .....	126
Thajské zelí s uzeným tofu nebo houbami .....	130
Rajčatovo-broskvová omáčka nebo marmeláda .....	133
Meruňky karamelizované v medu .....	137
Nejlepší ovocné želé .....	138

# Podzim



Citronové máslo z lilku .....	143
Turecká rajská polévka .....	147
Červené zelí s gorgonzolou .....	151
Houbězí Stroganov .....	152
Ragú z grilovaných lilků .....	155
Lasagne s lilkovým ragú a květákovým bešamelem .....	158
Dýně na másle se šalvějí .....	161
Dýňový dhál .....	162
Dýně nishime .....	168
Středomořská omáčka .....	171
Jáhlový pudink s pečeným jablkem a růžovou marmeládou .....	174
Pečená jablka s medovým vaječňákem .....	177
Hruškovo-dýňová pěna s kardamomem .....	180
Pečené švestky .....	182
Jablečný svařák .....	185

# Zima



Knedlíčky na milion způsobů .....	189
Socca – farinata – cecina .....	197
Kalinte .....	200
Mrkvová nebo cuketová polévka s kysaným zelím .....	205
Sezónní polévka miso na dvojí způsob .....	206
Orientální vývar plný minerálů .....	210
Čočkovo-okurková polévka .....	215
Rajčatovo-papriková omáčka s pomeranči .....	219
Zimní harira .....	223
Růžičková kapusta z pánve s medem a kmínem .....	226
Salát z celeru a červené řepy .....	229
Řepno-zelné placky .....	230
Bretaňská fazolačka .....	232
Dokonalý veganský bigos .....	236
Celer v perském kari .....	239
Houby s nakládaným citronem .....	245
Caponata z červeného zelí .....	250
Tažín ze zimní zeleniny .....	253
Burgery z červené řepy s fetou .....	257
Brambory masala .....	258
Tahini sušenky s pastou miso .....	260
Perníkové lanýže .....	264





# Úvod

Představuji vám *Zeleninu z jednoho hrnce* – knihu s jednoduchými recepty na každý den. Najdete zde jídla, která připravuji pravidelně, někdy v různých obměnách, o které se s vámi v popisech receptů také podělím. K těmto svým receptům se vracím často a plánuji s nimi jídelníčky na následující dny a týdny, měsíc po měsíci. Většina pokrmů mi nejvíce sedí v tu dobu, kdy je sezóna jejich surovin, například v květnu si ráda dám červenou řepu, v srpnu jim pokrmy s rajčaty a v listopadu pokrmy vždy dochucuji více kořením. Připravuji jídla ze sezónních surovin i proto, že jsou v danou roční dobu nejchutnější a nejsnáze dostupné.

Každý den vařím jednoduše a prý také důmyslně. A to se mi líbí, protože to velmi dobře vystihuje, jak k vaření přistupuji a co si o něm myslím. V kuchyni rozhodně preferuji praktičnost před kreativitou. Domnívám se, že je potřeba připravit dobré, syté a výživné jídlo, a to i při nedostatku času a s horší dostupností surovin. Každodenní důmyslnost v kuchyni znamená umět sestavit různorodý jídelníček i s malým výběrem surovin, využívat to, co mám v lednici nebo spiži, omezit tak plýtvání potravinami, využívat zbytky, stejně jako upravovat známé osvědčené recepty a přizpůsobovat je svým potřebám. Kreativitu v kuchyni chápu spíše jako výzvu, potřebu přijít s něčím novým, překvapivým, pokrmem s wow efektem. Kreativita chápaná v tomto kontextu funguje dobře pro zvláštní příležitosti, přináší mnoho uspokojení, ale také hodně stojí, protože je založena na metodě pokus–omyl, takže může být drahá a frustrující – vyžaduje kombinování a experimentování.

Při sestavování receptů do této knihy jsem čerpala ze svých každodenních zkušeností. Vybrala jsem jídla, která lze jednoduše připravit v jednom hrnci, nádobě, pánvi nebo upéct v jedné formě.

Například dokonalou kaši, kterou můžete podávat nasladko i naslano; polévku, kterou můžete různě okořenit a pokaždé chutná jinak; palačinky, které se vždy povedou. V tomto ohledu je pro mě takovým pokrmem i socca, kterou můžete upéct samostatně nebo s libovolnými dodatky (podle sezóny) a podávat na mnoho různých způsobů. Všechny polévky, dušená masa, guláše i kari jsou samozřejmě také z jednoho hrnce – některé jsou hotové za pár minut, některým prospívá pomalé, dlouhé vaření. Do kategorie z jednoho hrnce patří také celoroční pomazánky na chleba, omáčky, které můžete zakomponovat do pokrmů s pečenou nebo vařenou zeleninou a servírovat po svém, ale také saláty, ultrajednoduché svačinky, pudinky a pečené ovoce. V mé kuchyni se všechny tyto recepty kombinují, prolínají a doplňují.

Přeji vám příjemné vaření, s otevřenou myslí, klidem a bez stresu. Pak se vše jistě podaří. Ať vám chutná!

Dominika







# Než se pustíš do vaření zeleniny a ovoce

Důkladně osušte a omyjte všechnu zeleninu, ovoce, saláty, listy i bylinky, i když to není uvedeno v receptu. Berte tyto činnosti jako povinný bod, bez ohledu na to, zda ovoce a zelenina vyžadují oloupání nebo ne.

## SŮL

Ve své kuchyni – a také při přípravě každého pokrmu v této knize – používám buď mletou himálajskou sůl nebo sůl klodawskou, pokud neuvádím jinak. V některých receptech neuvádím množství soli, to upravte dle chuti a podle toho, jaký druh soli při vaření používáte.

Pro dochucení pokrmů, zejména salátů, se vám bude hodit vločková sůl. Nejdostupnější je sůl maldonská.

## PEPŘ

Pokud chcete své vaření posunout na vyšší úroveň, investujte do mlýnku na pepř nebo hmoždíře. Dochucování pokrmů čerstvě mletým nebo drceným pepřem je milníkem v každodenním vaření. Každý, kdo v kuchyni jednou vyzkoušel čerstvě namletý pepř, už nikdy nesáhne po hotovém mletém pepři. Za to ručím.

## CHILLI

Než si pořídíte zásoby různých druhů pálivé papriky, zjistěte, co máte rádi. Začněte s jedním druhem mletého chilli a jedním druhem vločkového chilli. Pak můžete postupně zvyšovat zásoby papriček na své poličce s kořením. Vhodnými chilli vločkami pro začátek kuchařského dobrodružství jsou buď ty z Aleppa, nebo turecký pul biber. Oba druhy vloček se vyznačují svěží chutí a vyváženou, nepříliš dominantní pálivostí. Jsou vhodné jak k dochucení pokrmů, tak k vaření nebo ochucení oleje. Mám je navíc ráda pro jejich jasně červenou barvu, která na talíři vypadá krásně. Použít můžete i korejské chilli gochugaru, které se používá do korejských past (i do kimči) a které má podobnou strukturu a stejně vyváženou pálivost.

