

Olivová nátierka

70 g zelených olív
70 g čiernych olív
1 strúčik cesnaku
1-2 ČL kapár
1 ČL olivového oleja
bazalka
3 štipky soli
štipka mletého čierneho korenia

Olivy pomelieme, pridáme cesnak, kapary, olej a bazalku. Všetko dobre zmixujeme a dochutíme soľou a čiernym korením.



Oškvarková nátierka

150 g mletých oškvarkov
1 cibuľa
1 strúčik cesnaku
1 ČL horčice
1 kyslá uhorka
soľ
štipka mletého čierneho korenia

Cibuľu, cesnak a uhorku zmixujeme. Pridáme oškvarky s horčicou a zmixujeme na hladký krém. Ak treba, dochutíme soľou a korením.



Papriková nátierka

250 g červenej papriky
1 cibuľa (100 g)
1 strúčik cesnaku
olivový olej
štipka mletej údenej papriky
štipka mletej štiplavej papriky
pár kvapiek citrónovej šťavy
petržlenová vňať



Papriky prekrojíme, vyberieme jadierka a kožou hore uložíme do olejom vymastenej zapiekacej misky. Cibuľu a cesnak tiež prekrojíme napoly a priložíme k paprikám. Osolíme, okoreníme a pokvapkáme olivovým olejom. Pečieme na funkcii gril asi 20 minút, kým nezačne zelenina tmavnúť. Po chvíli chladnutia stiahneme papriky z kože. Ugrilované papriky, cibuľu a cesnak zmixujeme, primiešame oba druhy mletej papriky a citrónovú šťavu. Rozmixujeme dohladka a ozdobíme nasekanou petržlenovou vňaťou.



mlieko



múka



orechy



sója



vajce



mlieko



múka



orechy



sója



vajce

Chlieb domáci z 5 g droždia

Penový kvások

120 g špaldovej chlebovej múky
100 g ražnej chlebovej múky
2,5 g čerstvého droždia
20 g trstinového cukru
375 ml vlažnej vody

Cesto

350 g špaldovej chlebovej múky
2,5 g čerstvého droždia
10 g celej rasce
15 g soli



Zmiešame všetky suroviny na penový kvások. Potom zmiešame všetky suroviny na cesto a touto zmesou posypeme penový kvások. Prikryté necháme stáť asi 4 hodiny, kým sa penový kvások neprederie cez múčnu vrstvu. Vtedy vymiesime hladké nelepivé cesto, prikryjeme utierkou a necháme kysnúť asi hodinu. Vytvarujeme bochník, ktorý prikryjeme a necháme nakysnúť ďalších 45 minút. Rúru vyhrejeme na 230 °C a na spodok dáme starý plech na záparu. Vykysnutý bochník narežeme, vložíme do rúry, na vyhriaty spodný plech chrstneme hrnček studenej vody a rýchlo zavrieme. Po 15 minútach teplotu znížime na 200 °C a dopekáme asi 30-40 minút. Chlieb je správne upečený, ak po poklopaní počujeme dutý zvuk.

Chlieb mrkvový

125 g špaldovej hladkej múky
125 g pšeničnej polohrubej múky
3 PL ražnej múky
1 ČL soli
1/2 ČL sódy bikarbóny
1 ČL prášku do pečiva
1 mrkva nastrúhaná nahrubo
2 PL oleja
230 ml vlažnej vody



Zmiešame múky so soľou, práškom do pečiva a sódou, pridáme nastrúhanú mrkvu, olivový olej a ako poslednú vlažnú vodu. Dôkladne vymiešame a spracované cesto vylejeme do srnčieho chrbta vystlaného papierom na pečenie. Pečieme 50-55 minút na 200 °C.

Chlieb nemiesený

3 a 1/4 hrnčeka hladkej múky
miešanej s polohrubou
12 g droždia
1 ČL soli
1 a 1/2 hrnčeka prevarenej vody



Múku so soľou a rozdrobené droždie premiešame. Pridáme teplú vodu a premiešame tak, aby nezostala suchá múka v ceste ani na okrajoch misky. Misku s mazľavým cestom zakryjeme utierkou a necháme kysnúť pri izbovej teplote minimálne 2-3 hodiny. Pomúčenými rukami opatrne vyklopíme cesto na pomúčenú dosku. Vyvarujeme tak, že okraje niekoľkokrát zahne-
me pod bochník, čím sa horná vrstva natahuje. Necháme kysnúť asi 40 minút na plechu vystlanom papierom na pečenie. Rúru vyhrejeme na 240 °C, na spodok dáme starý plech na záparu, do ktorého pri vkladaní chleba do rúry chrstneme hrnček vody. Nakysnutý bochník zhora narežeme, aby pri pečení nepraskol, a pečieme asi 40 minút dohneda. Necháme vychladnúť na mriežke.



mlieko



múka



orechy



sója



vajce



mlieko



múka



orechy



sója



vajce

Banánové lievance

2 banány
4 vajcia
štipka soli
2 štipky škorice

Banány rozmixujeme s vajcami, pridáme soľ a škoricu. Pečieme na miernom ohni s dostatkom masti (oleja). Keď začnú kraje hnednúť, opatrne otočíme a opečieme aj z druhej strany. Podávame s ovocím, lekvárom, roztopenou čokoládou...



Brokolicové tortilly

300 g brokolice
3 vajcia
3 PL kukuričného škrobu

Očistenú brokolicu rozoberieme na ružičky a rozmixujeme s vajcami a so škrobom na hladkú zmes. Na miernom plameni pečieme menšie placky z oboch strán. Naplníme šalátom (ľadový, hlávkový, čínska kapusta, čakanka), opraženou cibuľou, paradajkou, uhorkou. Osolíme, okoreníme a zvinieme.

TIP:
Tortilly môžeme naplniť aj mäsom, syrom a pod.



Brokolica zapečená s tuniakom

1 brokolica
2 cibule
1 cesnak
4 vajcia
160 g tuniaka vo vlastnej šťave
6 PL mrazenej kukurice
soľ
mleté čierne korenie

Umytú brokolicu rozoberieme na ružičky, rozmixujeme a povaríme asi 2 minúty v osolenej vriacej vode. Vypneme sporák, vsypeme kukuricu a necháme rozmraziť 2 minúty. Potom vodu scedíme a brokolicu s kukuricou necháme vychladnúť. Na masti opečieme nadrobno nakrájanú cibuľu, osolíme, pridáme cesnak a krátko opečieme. Do vychladnutej cibule pridáme vajcia, tuniaka vo vlastnej šťave a premiešame s brokolicou a kukuricou. Okoreníme, príp. dosolíme. Pečieme v zapekacej mise na 200 °C asi 30 minút. Podávame s opečenými batátmi, so zemiakmi alebo zeleninovým šalátom.



Cuketové lasagne

1 cuketa
1 cibuľa
100 g slaniny (alebo klobásy, šunky)
500 ml pasírovaných paradajok
soľ
cesnak
bazalka
100 g tvrdého syra

Omáčka: Na kocky nakrájanú slaninu vyškvaríme, pridáme nadrobno nakrájanú cibuľu. Opečieme, zaľejeme paradajkami, ochutíme soľou, cesnakom, bazalkou a dusíme, kým omáčka nezačne hustnúť.

Cuketu nakrájame na plátky a vrstváme do vymastenej zapekacej misy v poradí cuketa, omáčka, plátok syra až do minúty surovín. Zapečieme v rúre vyhriatej na 170 °C na chrumkavo.



Gulky kokosové

400 ml kokosu + 1/2 hrnčeka
na obalovanie
140 ml slnečnicových semienok
4 PL medu (alebo iného sladidla)
1-1 a 1/2 PL kokosového oleja
kvapka vanilkového extraktu
alebo rumu



Slnečnicové semenka rozmixujeme, pridáme kokos, med, kvapku vanilky a toľko oleja, aby sa dali tvarovať gulky. Hotové gulky obalíme v kokose a necháme stuhnúť v chladničke.

Hrušky a jablká s plnkou

Na jednu porciu:
1 hruška alebo jablko
šťava z 1/2 pomaranča
mletá škorica alebo perníkové
koreníe
med (alebo iné tekuté sladidlo)



Náplň
sušené ovocie (vopred namočené
a scedené hrozienka, brusnice,
slivky...) alebo nastrúhané gaštanové
pyré, alebo 1 kocka strúhanej
čokolády zmiešaná s 1 ČL kokosu
alebo lekvár (príp. mleté oriešky,
kto môže).

Jablká alebo hrušky prepólime, zbváme jadrovníkov. Polovicou pomarančovej šťavy podlejeme pekáč, druhou polovicou pokvapkáme ovocie poukladané na pekáči. Poprášime škoricom a otvory po jadrovníkoch naplníme vybranou plnkou. Polejeme medom a pečieme na 200 °C asi 15-20 minút.

Gulky makové

200 g maku
2 PL medu (alebo agávového
sirupu)
16 sušených sliviek



Slivky hodinu vopred namočíme. Mak pomelieme, pridáme slivky s medom a rozmixujeme do jednoliatej hmoty. Vytvarujeme gulky a necháme stuhnúť v chladničke.

Hrušky na víne

4 hrušky
500 ml bieleho vína
90 g trstinového cukru
2 celé škorice
4-5 klinčekov

Náplň:
sušené ovocie
Na dozdobenie
čokoláda, kokosové lupienky



Cukor skaramelizujeme, zalejeme vínom a pridáme klinčeky so škoricom. Necháme prevariť. Hrušky vcelku ošúpeme, stopky zachováme a zospodu vyrežeme jadrovník. Hrušky varíme v náleve asi 30 minút, občas popretáčame. Hrozienka zalejeme trochou horúceho vína a necháme napučať. Miesto po jadrovníku naplníme zmäknutými hrozienkami. Pred servírovaním polejeme roztopenou čokoládovou, príp. posypeme lupienkami.



Mangová pochúťka

2 mangá
250 ml kokosového mlieka
1 želatína v prášku
250 ml vody
80 ml medu (alebo agávového sirupu či iného sladidla)



Mangá očistíme a rozmixujeme s mliekom na pyré. Želé rozmiešame vo vode a od zovretia varíme minútu. Primiešame sladidlo. Zmixujeme s mangom dohľadka. Necháme stuhnúť v chladničke aspoň 2 hodiny. Servírujeme s čerstvým ovocím.

Panna cotta

Panna cotta
1 želatína v prášku
250 ml kokosového mlieka
1 vanilkový cukor

Ovocné želé
1 želatína v prášku
6 kivi (alebo iného ovocia)
6 stoniek mäty
2 PL medu (alebo iného sladidla)



Želatínu rozpustíme v 2 PL vody a necháme napučať. Kokosové mlieko zohrejeme a odstavíme (nesmie vriieť). Pridáme rozpustenú želatínu a dobre premiešame. Pridáme vanilkový cukor, nalejeme do

pohárov a necháme stuhnúť. Medzitým si pripravíme ovocné želé. Zvlášť pripravíme želé podľa návodu. Primiešame kivi rozmixované s mäťou a sladidlom. Rozvrstíme na vrch pohárov. Aspoň na 4 hodiny odložíme do chladničky.

Ovocné misky

150 g lesného ovocia (môže byť aj mrazené)
125 ml slnečnicových semienok
1 a 1/2 PL citrónovej šťavy
1 ČL citrónovej kôry
3 datle (alebo iné sušené ovocie)
1 a 1/2 PL medu (alebo iného sladidla)
2 PL kokosu
80 ml kokosového oleja



Slnečnicové semienka na niekoľko hodín namočíme do vody a potom scedíme. Všetko okrem kokosového oleja zmixujeme dohľadka. Pridáme olej a znova premixujeme. Primiešame kúsky ovocia a necháme odležať v chladničke. Môžeme ozdobiť hoblíkmi čokolády.

Želé pohár

1 hrnček nakrájaného čerstvého ovocia (napr. jahody, maliny, kivi, ananás)
1 šľahačková smotana (alergici použijú tuhú časť z kokosového mlieka)
1 balíček červenej želatíny



Šľahačku vyšľaháme a odložíme bokom. Želatínu rozpustíme v 250 ml vody a od zovretia povaríme minútu. Do jednej polovice hotovej želatíny pridáme nakrájané kúsky ovocia, navrstvíme do pripravených pohárov a necháme dostatočne stuhnúť. Ak chceme dosiahnuť efekt ako na obrázku, želatínu nalejeme

do naklonených pohárov. Do druhej polovice želatíny pridáme vyšľahanú šľahačku a dôkladne premiešame. Zmes navrstvíme na stuhnutú želatínu v pohároch a opäť necháme stuhnúť.

Knedľa

500 g polohrubej múky
1 a 1/2 ČL soli
250 ml vlažnej vody
10 g droždia
1 ČL kryštálového cukru
1 PL oleja



Múku zmiešame so soľou. Do stredy pridáme cukor, rozmrvené droždie, zalejeme trochou vody a necháme vziť kvások. Potom pridáme olej, zvýšnu vodu a vypracujeme vláčne nelepivé cesto, ktoré necháme vykysnúť. Rozdelíme na dve časti, vyváľame knedle a necháme 30 minút nakysnúť. V hrnci dáme zovrieť vodu so soľou. Knedle odspodu potrieme olejom, aby sa neprilepili, položíme na parák potretý olejom, prikryjeme pokrievkou a paríme 30 minút. Počas varenia neodkrývame, po 5 minútach stlmíme teplotu na minimum. Po dvihnutí pokrievky knedle hneď popicháme vidličkou, aby vyšla para, a až potom vyberieme z hrnca.

Majonéza

300 ml vody
2 vrchovate PL kukuričného škrobu
1 ČL hnedého cukru
1 ČL soli
1 ČL horčice
1 ČL octu
4 PL oleja



Škrob rozmiešame vo vode a uvaríme kašu. Pridáme cukor a soľ. Do vychladnutej kaše dáme horčicu, ocot a za stáleho mixovania postupne pridávame olej. Necháme v chladničke odležať.

Kokosová múka

drvina z výroby kokosového mlieka



Drvinu (dužinu), ktorá zostane po precedení kokosového mlieka, rovnomerne rozložíme na plech vystlaný papierom na pečenie. Sušíme asi 4 hodiny na 60-70 °C. Počas sušenia občas premiešame a kontrolujeme, aby sa kokos nepripálil. Úplne presušený kokos necháme vychladnúť a potom ho rozmixujeme úplne najemno.

Mortadela

1 kg mletého bôčika
3 strúčiky cesnaku
1 ČL soli
1/2 ČL mletého čierneho korenia
1 ČL vegety
1 ČL mletej sladkej papriky
1 ČL mletej údenej papriky
kúsok slaniny alebo olivy



Mäso pomelieme, pridáme pretlačený cesnak, soľ a korenie. Môžeme pridať aj na kocky nakrájanú slaninu alebo olivy bez kôstky, ktoré na mortadele vytvoria biely vzor. Dobre premiešame, zakryjeme fóliou a necháme v chladničke odležať aspoň 12 hodín. Potom zmes znova dobre

premiešame, naplníme do mikroténového vrečka a poriadne uzavrieme. Vložíme do horúcej vody a varíme asi 90 minút. Po uvarení necháme vychladnúť a potom vyváľame v mletej paprike.



mlieko



múka



orechy



soja



vajce



mlieko



múka



orechy



soja



vajce



mlieko



múka



orechy



soja



vajce



mlieko



múka



orechy



soja



vajce