



Studená polévka z červené řepy

Ingredience

- 750 g červené řepy
- 3 lžíce olivového oleje
- 400 ml kefiru
- trošku zakysané smetany (není nutné)
- šťáva z půlky citronu
- sůl
- mletý pepř
- 1 lžička semínek koriandru
- 3–4 snítky saturejky

Postup

- ▶ Koriandrová semínka v hmoždíři rozdrtíme. Ze saturejky otrháme lístky i květy.
- ▶ Řepu oloupeme a nakrájíme na kostky. Vložíme ji do hrnce a zalijeme vodou tak, aby sahala přibližně stejně vysoko jako řepa (radši trochu méně).
- ▶ Osolíme, přidáme koriandr, saturejku a přivedeme k varu. Na mírném plameni vaříme do změknutí řepy, cca 20 minut.
- ▶ Až je řepa měkká, postavíme hrncem do dřezu se studenou vodou a vychladíme ji.
- ▶ Ponorným mixérem řepu rozmixujeme dohladka.
- ▶ Odebereme 4 lžíce rozmixované polévky a necháme stranou.
- ▶ Do hrnce k polévce přidáme olivový olej a kefir. Dobře promícháme a podle potřeby dochutíme solí, pepřem a citronovou šťávou.
- ▶ Necháme dobře vychladit v ledničce.
- ▶ Na talíři ozdobíme polévku odebranou rozmixovanou řepou, případně můžeme dozdobit zakysanou smetanou.

Studená rajčatová polévka

Ingredience

- 800 g zralých rajčat
- 250 ml zeleninového vývaru
- 1 lžíce medu
- 2 lžíce olivového oleje
- 2 stroužky česneku
- 60–70 ml pomerančové šťávy
- sůl
- mletý pepř
- 0,5 lžičky skořice
- 1 hvězdička badyánu
- 1 lžička drcených koriandrových semínek

Postup

- ▶ Omytá rajčata nakrájíme na kousky.
- ▶ V hrnci zahřejeme olej, přidáme rajčata, všechno koření, med a za občasného míchání podusíme, až rajčata pustí šťávu a obsah hrnce hodně zředne.
- ▶ Vyjmeme badyán a ostatní obsah hrnce rozmixujeme ponorným mixérem dohladka.
- ▶ Přidáme pomerančovou šťávu, vývar (jen podle potřeby, aby polévka nebyla příliš řídká), podle chuti osolíme a povaříme asi 5 minut. Do hotové polévky prolisujeme česnek.
- ▶ Hrncem s horkou polévkou postavíme do dřezu se studenou vodou a občas zamícháme. Až vychladne, dáme ji ještě více vychladit do ledničky.
- ▶ Polévku podáváme studenou, na talíři ozdobíme lístky koriandru nebo bazalky.



Krůtí kousky s kurkumou v cibuli

Ingredience

- 400 g krůtích prsou
- 1 lžička oleje
- 1 lžička gustinu (kukuřičný škrob)
- 1 lžíce kurkumy
- 2 velké cibule
- sůl
- trochu oleje na pánev

Postup

- ▶ Cibuli oloupeme a nakrájíme na půlkolečka.
- ▶ Omyté a osušené maso nakrájíme na malé kousky a promícháme je s olejem. Pak vmícháme škrob, kurkumu a cibuli. Směs necháme aspoň hodinu odpočinout (klidně i přes noc).
- ▶ Na pánvi rozpálíme trochu oleje a vyklopíme na něj obsah misky. Až se maso zatáhne, osolíme je a za častého míchání opečeme dozlatova.
- ▶ Podáváme s bramborovou nebo jáhlovou kaší.



Krůtí s cizrnou a bulgurem

Ingredience

- 600 g krůtích prsou
- 200 ml bulguru
- 400 ml vody
- 1 lžička sušeného česneku
- 1 lžička sušené petrželové nať
- 1 červená paprika
- 1 malá cuketa
- 5 stroužků česneku
- 3 stonky řapíkatého celeru
- olej
- sůl
- mletý pepř
- chilli vločky
- 1 plechovka cizrny (310 g)
- petrželová nať



Postup

- ▶ Do vody v hrnci nasypeme sušený česnek, sušenou nať, osolíme ji a přivedeme k varu. Do vařící vody nasypeme bulgur. Povaříme ho 3 minuty, pak ho odstavíme z plotny (pokličku nezvedáme) a necháme dalších 20 minut dojít.
- ▶ Papriku zbavenou jadérek a žeber, cuketu i celerové řapíky pokrájíme na kousky, oloupané stroužky česneku rozpůlíme.
- ▶ Maso nakrájíme na kostky.
- ▶ V kastrolu nebo větší pánvi rozpálíme trochu oleje, nasypeme na něj maso s česnekem, osolíme ho, opeříme, posypeme chilli vločkami a za častého míchání opečeme dozlatova.
- ▶ Opečené maso a česnek děrovanou lžící vybereme z kastrolu a udržujeme v teple.
- ▶ Do výpeku nasypeme papriku, cuketu a celer. Promícháme, přikryjeme pokličkou a necháme 8 minut dusit.
- ▶ Až je zelenina téměř měkká, přidáme k ní scezenou cizrnu, opečené maso a promícháme.
- ▶ Před podáváním vmícháme do směsi bulgur a posekanou petrželovou nať.



Dýňové jáhly

Ingredience

- 1 středně velká máslová dýně
- 200 ml jáhel
- 440 ml vody
- sůl
- sušená celerová nať (nebo jiná sušená bylinka)
- olivový olej
- 1 větší červená cibule
- 2 lžičky oregana

Postup

- ▶ Dáme vařit osolenou vodu se sušeným celerem.
- ▶ Jáhly v sítku propláchneme, nasypeme je do vařící vody a pod pokličkou na nízkém plameni vaříme 15 minut. Pak vypneme a na plotýnce necháme dojít.
- ▶ V kastrolu zahřejeme olej a krátce na něm orestujeme nadrobno posekanou cibuli.
- ▶ Pak přidáme na kostky nakrájenou dýni, osolíme ji, přidáme oregano a podlijeme troškou vody. Pod pokličkou dusíme do změknutí, tak aby se voda během dušení vyvařila.
- ▶ Měkkou dýni rozmačkáme štouchadlem na brambory, když zůstanou drobné kousky, nevadí.
- ▶ K dýni přidáme uvařené jáhly a promícháme.
- ▶ Podávat můžeme samotné jako lehkou večeři s čerstvou zeleninou, nebo jako přílohu k pečené rybě.

Jáhlové knedlíky

Ingredience

- 1 hrnek uvařených jáhel (250–300 ml)
- 1 malé vejce
- 2 lžice pohankové mouky
- sůl
- hrst petrželové natě



Postup

- ▶ Vychladlé jáhly osolíme a smícháme s vejcem a posekanou petrželovou natí.
- ▶ Přidáme mouku a vypracujeme husté těsto. Pomoučenýma rukama z něho tvoříme koule o průměru 4–5 cm, každou obalíme v pohankové mouce.
- ▶ Ve větším hrnci přivedeme k varu osolenou vodu. Vložíme do ní knedlíky a vaříme, dokud nevyplavou na povrch, přibližně 5 minut.
- ▶ Knedlíky používáme jako bezlepkovou variantu klasického knedlíku (k omáčkám, špenátu...).

Jáhlovobrokolicevá kaše

Ingredience

- 200 g jáhel
- 1 velká cibule
- 2–3 stroužky česneku
- kousek celeru
- půlka hlávky brokolice (cca 250 g)
- olivový olej
- sůl
- bylinky (petrželka, pažitka...)

Postup

- ▶ Jáhly propláchneme horkou vodou a necháme okapat. V hrnci přivedeme k varu 800 ml osolené vody a jáhly do ní nasypeme. Pod pokličkou vaříme 20 minut.

Quinoa salát s pečenou zeleninou

Ingredience

- 150 ml quinoy
 - 1 červená paprika
 - 7 cherry rajčátek
 - 1 malá cuketka
 - 1 červená cibule
 - 5–7 stroužků česneku
 - 1 fenykl
 - 2 snítky rozmarýnu
 - sůl
 - drčená chilli paprička
 - olivový olej
- zálivka:**
- 2 lžice olivového oleje
 - 2 lžice citronové šťávy
 - sůl

Postup

- ▶ Qinou namočíme do studené vody. Po 15 minutách slijeme a necháme okapat.
- ▶ 300 ml vody přivedeme k varu, osolíme a nasypeme do ní quinou. Znovu přivedeme k varu a povaříme 15 minut. Pak plotýnku vypneme a hrnec s quinoou na ní necháme stát dalších 15 minut. Pak ho odstavíme, sundáme pokličku a quinou necháme vychladnout.
- ▶ Cibuli a česnek oloupeme, ostatní zeleninu omyjeme.
- ▶ Cibuli a fenykl nakrájíme na klínky, cuketu na půlkolečka, papriku na kousky a stroužky česneku a rajčátka přepůlíme.
- ▶ Všechnu zeleninu nasypeme do mísy. Osolíme, přidáme drce-nou chilli papričku (množství dle vlastního uvážení) a nadrobno posekaný rozmarýn.
- ▶ Všechno v míse polijeme olejem a promícháme.
- ▶ Obsah mísy rozprostřeme na plech vyložený papírem na pečení a vložíme do trouby vyhřáté na 220 °C. Po 30 minutách přepneme na gril a necháme ještě 5–8 minut grilovat.
- ▶ Upečenou zeleninu přesypeme do mísy, přidáme uvařenou quinou, zalijeme zálivkou a promícháme.
- ▶ Salát můžeme podávat teplý i studený.



Quinoa salát s lososem

Ingredience

- 250 g quinoy
 - 500 ml vody
 - sůl
 - 1 salátová okurka
 - 250 g cherry rajčátek
 - 2 jarní cibulky
 - hrst černých oliv
 - hrstka čerstvých bazalkových lístků
- zálivka:**
- 3 lžice olivového oleje
 - 2 lžice citronové šťávy
 - sůl
 - mletý pepř
 - 300 g lososa
 - 1 lžice olivového oleje
 - 1 lžice másla

Postup

- ▶ Quinou propláchneme horkou vodou. V hrnci přivedeme k varu lehce osolenou vodu, nasypeme do ní scezenou quinou, vodu s quinoou znovu přivedeme k varu a pod pokličkou vaříme 15 minut. Potom vypneme a necháme na plotýnce stát, dokud se nevsákne všechna voda.
- ▶ Rajčátka rozpůlíme, okurku nakrájíme na čtvrtkolečka, olivy na kroužky, cibulky na tenká kolečka (včetně natě). Bazalkové lístky posekáme nadrobno.
- ▶ Olej smícháme s citronovou šťávou, osolíme, opepříme a vidličkou rozšleháme na emulzi.
- ▶ Vychladlou quinou nasypeme do mísy, přidáme zeleninu, bazalku, zalijeme zálivkou a důkladně promícháme.
- ▶ Na pánvi rozpálíme máslo s olejem a lososa z obou stran opečeme. Hotové filety rozlomíme na několik kousků.
- ▶ Na talíř dáme porci salátu, přidáme pár kousků lososa a ozdobíme kroužky cibulové natě.

Špaldový chlebiček se zeleninou

Ingredience

- 1 červená paprika
- 3 natové cibulky
- 1 malá plechovka kukuřice (212 ml)
- 0,75 hrnku podmáslí
- 3 vejce
- 1 lžička sody
- drčená chilli paprička
- 3 lžíce olivového oleje
- 1 hrnek celozrnné špaldové mouky
- 1 lžička sody
- 120 g čedaru

Postup

- ▶ Chlebičkovou formu vymažeme máslem nebo sádlem a vysypeme hrubou moukou.
- ▶ Papriku zbavenou semínek a žeber nakrájíme na drobné kostičky. Cibulky nakrájíme na kolečka včetně natě. Kukuřici scedíme a necháme okapat. Sýr nahrubo nastrouháme.
- ▶ Do mísy rozklepeme celá vejce, přidáme podmáslí, olej, sůl, nameleme chilli a ruční metličkou rozšleháme dohladka.
- ▶ Papriku, cibulku a kukuřici nasypeme do mísky.
- ▶ Dvěma lžicemi mouky (vezmeme ji z odměřeného hrnku mouky) posypeme zeleninu a s moukou ji promícháme.
- ▶ Do zbytku mouky zamícháme sodu a nasypeme ji do tekuté směsi. Opět metličkou rozšleháme, vznikne řídké těsto.
- ▶ Do těsta vmícháme nejdřív sýr a pak pomoučenou zeleninu.
- ▶ Těsto nalijeme do formy, vložíme ji do trouby vyhřáté na 180 °C a pečeme 50 minut.
- ▶ Krájíme až po vychladnutí.



Kváskový chléb špaldový

Ingredience

rozkvas:

- 1 vrchovatá lžíce kvásku
- 150 g žitné chlebové mouky
- 150 g vody

po 10–12 hodinách:

- 200 g celozrnné špaldové mouky
- 150 g hladké pšeničné mouky
- 2 lžičky soli
- 2 lžičky kmínu
- 200 g vody

Postup

- ▶ Kvásek promícháme s žitnou moukou a vodou, přikryjeme utěrkou a necháme přes noc kvasit.
- ▶ Ráno kvásek přemístíme do mísy robotu, přidáme vodu, špaldovou a pšeničnou mouku, sůl, kmín a necháme vypracovat vláčné nelepivé těsto (cca 10 minut).
- ▶ Mísu přikryjeme utěrkou a těsto necháme nakynout, trvá to 2–3 hodiny, záleží na teplotě okolí.
- ▶ Nakynuté těsto vyškrábneme z mísy na pomoučený vál, znovu je propracujeme a na 20 minut přikryjeme utěrkou.
- ▶ Potom zformujeme bochníček a uložíme ho do ošatky vysypané moukou. Opět ho přikryjeme utěrkou a necháme další asi 2 hodiny nakynout.
- ▶ Do trouby vložíme zapékač mísu i s pokličkou, zapneme na 250 °C a necháme zahřát. Až je trouba vyhřátá na maximum, vyndáme mísu, opatrně do ní vyklopíme těsto (podpíráme je rukou, aby prudce nespadlo), přikryjeme rozpálenou pokličkou a vrátíme mísu do trouby.
- ▶ Po 25 minutách pokličku odebereme, troubu ztlumíme na 210 °C a chléb dopečeme dalších 25 minut.
- ▶ Upečený chléb vyndáme z mísy, položíme ho na mřížku a necháme vychladnout.

- ▶ Na rebarboru nalijeme tvarohovou náplň a formu vložíme do trouby vyhřáté na 170–180 °C. Pečeme pomalu 60–70 minut.
- ▶ Po upečení necháme koláč zcela vychladnout. Pak sejme dortový ráfek a koláč necháme vychladit v ledničce (nedosta- tečně vychlazený se špatně krájí).
- ▶ Koláč podáváme s čerstvými jahodami.

Tvarohovosmetanový dort s jahodami

Ingredience

- 2 vaničky polotučného tvarohu
- 3 kelímky zakysané smetany
- 5 lžic javorového sirupu
- 200 g dětských piškotů
- čerstvé jahody

Postup

- ▶ Tvaroh, smetanu a javorový sirup promícháme.
- ▶ Na dno dortové formy (o průměru 21 cm) naskládáme piškoty. Potřeme je vrstvou tvarohové hmoty a na ni naskládáme jahody (větší rozpůlíme).
- ▶ Jahody zakryjeme krémem, naskládáme další vrstvu piškotů, které opět zakryjeme krémem.
- ▶ Povrch dortu ozdobíme jahodami a dáme ho přes noc uležet do ledničky.



Kokosový chia pudink s jahodami

Ingredience

- 300 ml kokosového mléka
- 150 ml vody
- 60 g chia semínek
- česnekový nebo javorový sirup
- 400 g jahod
- 0,75 sáčku želatinového ztužovače za studena
- pár lístků máty
- kousek čokolády

Postup

- ▶ Kokosové mléko smícháme s vodou, přidáme 1–2 lžice sirupu a přisypeme semínka. Metličkou důkladně promícháme a necháme půl hodiny stát. Semínka nabobtnají a směs zhoustne.
- ▶ Pak znovu promícháme, ochutnáme a podle chuti můžeme dosladit. Směs uložíme do ledničky.
- ▶ Čtyři až pět jahod odebereme, zbytek rozmixujeme.
- ▶ Povrch rozmixovaných jahod poprášíme trochou ztužovače a metličkou ho důkladně vmícháme. Znovu poprášíme, vmícháme a tímto způsobem zapracujeme do jahod celé množství ztužovače.
- ▶ Odložené jahody pokrájíme na kousky a vmícháme k rozmixovaným jahodám. Ochutnáme a podle chuti osladíme.
- ▶ Do čtyř skleniček (200 ml) dáme po dvou lžících jahod a dáme je ztuhnout na 20–30 minut do ledničky.
- ▶ Pak na jahody navrstvíme 2–3 lžice kokosového pudinku a na něj rozdělíme zbytek jahod. Opět necháme chvíli ztuhnout v ledničce a nakonec skleničky doplníme pudinkem.
- ▶ Podáváme vychlazené, ozdobené hoblinkami čokolády a lístkem máty.