



Camie s mamkou



CAMIE

TAK TROCHU JINÁ KUCHAŘKA

Osvědčené recepty ve
veganském provedení

Tak trochu jiná kuchařka

Vyšlo také v tištěné verzi

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



Camie

Tak trochu jiná kuchařka – e-kniha
Copyright © Albatros Media a. s., 2019

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


ALBATROS MEDIA a.s.

**TAK TROCHU JINÁ
KUCHAŘKA**

TAK TROCHU JINÁ KUČAŘKA

Osvědčené recepty ve veganském provedení

Texty: Kamila Lindová st. a Kamila Lindová ml.

Fotografie: Tereza Španihelová, www.terezaspanihelova.cz

Jazyková korektura: Jana Vrzalíková

Sazba, grafika a obálka: Roman Horák

Odpovědný redaktor: Katarína H. Belejová

Technický redaktor: Radek Střecha

Objednávky knih:

www.albatrosmedia.cz

eshop@albatrosmedia.cz

bezplatná linka 800 555 513

ISBN tištěné verze 978-80-264-2662-2

ISBN e-knihy 978-80-264-2733-9 (1. zveřejnění, 2019)

Cena uvedená výrobcem představuje nezávaznou doporučenou spotřebitelskou cenu.

Vydalo nakladatelství CPress v Brně roku 2019 ve společnosti Albatros Media a. s. se sídlem Na Pankráci 30, Praha 4. Číslo publikace 35 810.

© Albatros Media a. s., 2019. Všechna práva vyhrazena. Žádná část této publikace nesmí být kopírována a rozmnožována za účelem rozšiřování v jakékoli formě či jakýmkoli způsobem bez písemného souhlasu vydavatele.

1. vydání


ALBATROS MEDIA



CAMIE

TAK TROCHU JINÁ KUCHAŘKA

Osvědčené recepty ve
veganském provedení



C P R E S S

2019

Obsah

Předmluva.....	7
Úvodem.....	8
Co možná neznáte.....	8

Houbová paštika.....	12
Domácí housky.....	14
Hrášková polévka.....	16
Česneková polévka.....	18
Banánový chlebiček.....	20
Narozeninový dort.....	22
Celerová pomazánka.....	24
Sekaná.....	26
Bramborová omeleta.....	28
Bramborové noky s celerovými výpečky a špenátem.....	30
Lasagne.....	32
Slaný koláč.....	34
Snídaňová tofička.....	36
Mrkev na způsob uzeného lososa.....	38
Strouhaný kakaový koláč.....	40

J
A
R
O

Klobásky na gril.....	44
Plněné pečené brambory.....	46
Řecký bramborový salát.....	48
Pomazánka z bílých fazolí.....	50
Plněné pečené papriky.....	52
Olivový chleba.....	54
Zeleninové lečo.....	56
Pomazánka z pečených paprik.....	58
Langoše s rajčatovo-česnekovým dipem.....	60
Krémové rizoto s houbami.....	62
Koprovka.....	64
Karikvěták.....	66
Maková bábovka.....	68
Švestkový koláč s kokosem.....	70
Kynuté ovocné knedlíky.....	72

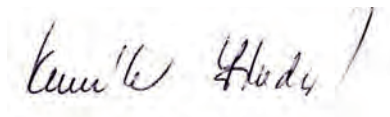
L
Ě
T
O

Bramborové šišky s mákem	76
Karbanátky se zeleninovou kaší	78
Špagety s rajčatovou omáčkou a fazolovými kuličkami.....	80
Bavorské vdolečky.....	82
Zeleninové kari	84
Cizrna na paprice.....	86
Zapečená mléčná rýže.....	88
Krémová polévka z pečené dýně	90
Plněné bramborové knedlíky s červeným zelím	92
Čočková polévka.....	94
Rajská polévka s rýží.....	96
Jablečný koláč	98
Kynuté povidlové buchtý	100
Svíčková omáčka s tempehem a houskovým knedlíkem	102
Segedín	104
Krémová vánoční polévka.....	108
Bramborový salát	110
Filety z hlívy ústříčné	112
Minivánočky	114
Vanilkové rohlíčky	116
Košičky s fíkovou náplní	118
Levandulové kroužky	120
Dortíčky	122
Trubičky s krémem	124
Jablečný závin	126
Polévka z kysaného zelí	128
Slaný závin	130
Zeleninová pomazánka.....	132
Guláš.....	134

Předmluva

V sedmé třídě základní školy jsem se na hodině vaření naučila palačinky. Dost dlouho mi to stačilo, abych mohla o nedělních ránech „oslňovat“ rodinu. O patnáct let později jsem se vdala. Do manželství jsem vstoupila se sadou litinového nádobí a receptem na palačinky. Doma se vždy vařilo, proto mi jako novomanželce nepřišlo na teplých večerech nic divného a metodou pokus/omyl jsem brzy zjistila, že to těsto opravdu vykynulo (!) a že uvařit omáčku není zase tak složité. Vaření mě začalo bavit a časem se z něj stal můj koníček – co mi zbývalo jiného, když si rodina na ty teplé večere zvykla...

Přibližně před pěti lety jsem se prostřednictvím dcery seznámila s rostlinnou stravou. Naše první setkání bylo bezbolestné a chutné. Dcera totiž dospěla, odstěhovala se a místo o módu a kosmetiku se začala zajímat o rostlinnou stravu. Při svých návštěvách vařila a já vždy dostala talíř s otázkou „zkusíš to?“. No a tak jsem nejen ochutnávala, ale začala i vařit. Vlastně jsem se začala znovu učit vařit a zaujalo mě to natolik, že jsem se pustila do předělávání klasických receptů. Jednoho dne mi dcera (opět!) napsala, jestli bychom spolu nevydaly kuchařku. Odpověď byla ano – takovou kuchařku, kde budou jednoduché recepty z běžně dostupných surovin pro všechny, kteří chtějí zkusit něco nového a přitom už známého.



Vždy jsem se motala v kuchyni a pomáhala svému kuchařskému vzoru – mamce. Bylo mi to dovoleno, a tak jsem podávala, krájela a míchala. Rozuměla jsem tomu, co znamená opravdové jídlo a co je vůně domova. U nás doma se vždy vařilo jinak. Kamarádky ve škole věděly, že když po vyučování zajdeme k nám, bude tam zaručeně navařeno a napečeno něco, co ještě neměly. Klasické recepty si mamka vždy dost přetvářela, a i proto jsem si možná vaření tolik oblíbila. Vždy to může být jiné a originální.

Opravdově vařit jsem začala ve svých devatenácti letech, kdy jsem se odstěhovala do Švýcarska a musela se o sebe starat sama. Pár měsíců na to začalo mé experimentování s rostlinnou stravou a já se v ní doslova našla. Začala jsem sdílet své recepty nerecepty na sociálních sítích a lidem se to líbilo. Jednoduché a zdravé vaření, při kterém není potřeba deset různých ingrediencí, z deseti rozdílných zemí a nejlépe ještě z deseti různých obchodů. Recepty jsem začala točit i na YouTube a moje mamka se v nejednom z videí objevila. Vám se její recepty líbily natolik, že jsem si řekla, že bychom mohly spojit síly a vydat kuchařku. Vždyť by to byl pro nás obě splněný sen.



Úvodem

V kuchařce najdete recepty rozdělené do čtyř ročních období. Všechny z nich připravíte jednoduše a rychle ze sezónních surovin. Jednotlivá roční období jsou odlišena barevným pruhem na straně receptu, kam jsme také umístily označení pro jídla, která jsou bezpečná. Věříme, že v kuchařce najdete inspiraci a objevíte staronové či úplně nové chutě!

Ať vám vaření dělá jenom samou radost a za ostatní ať mluví prázdné talíře.

PS: Kuchařka vznikla díky vám – pro vás, děkujeme za to.

Co možná neznáte

TOFU

je výrobek ze sójového mléka. Vzniká z rozmixovaných, uvařených a vysrážených sójových bobů. Dostane se v různé konzistenci – od extra tuhého až po zcela měkké (hedvábné). Využívá se v jídlech slané i sladké kuchyně, protože dobře přejímá chutě ostatních přísad. Má vysoký obsah bílkovin.

TEMPEH

je fermentovaný sójový výrobek z vařených sójových bobů. Má vysoký obsah vlákniny, bílkovin a vitamínů. Ve veganské kuchyni ho lze použít místo masa.

MARMITE

je hnědá hmota s výraznou chutí. Vyrábí se z kvasnicového extraktu, který vzniká jako vedlejší produkt při výrobě piva. Má vysoký obsah vitamínu B12. Používá se k dochucování – místo bujónu, ale dá se jíst i samostatně, např. v tenké vrstvě na toustu s máslem.

MISO

je pasta z kvašené sóji a mořské soli. Slouží jako dochucovadlo. Podle délky kvašení se mění barva i chuť. Obsahuje vitamín B12 a aminokyseliny.

MOŘSKÉ ŘASY

dodávají jídlům rybí příchut. Mimo jiné obsahují jód, železo, hořčík a vápník.

LAHŮDKOVÉ DROŽDÍ

představuje neaktivní kvasnice, které slouží jako dochucovadlo a zvýrazňovač chuti. Jsou bezpečné, obsahují vitamíny skupiny B a prodávají se ve formě jemných vloček. Nelze je používat ke kynutí! Ve veganské kuchyni se pro svou chuť používají jako náhrada sýru.

ČERNÁ SŮL

je sůl s vysokým obsahem síry. Má specifickou vůni a nižší obsah sodíku než kuchyňská sůl. Ve veganské kuchyni se používá jako náhrada vajec.

TEKUTÝ KOUŘ

je dochucovadlo, které se vyrábí kondenzací kouře do tekuté podoby. Velmi malé množství dodá jídlům uzenou chuť.

TAHINI

je pasta vyrobená ze sezamových semínek. Obsahuje vitamíny skupiny B, vitamín E, velké množství vápníku a bílkovin, pomáhá při očistě jater. Je to jedna ze základních surovin pro přípravu hummusu, používá se k dochucení omáček a uplatnění najde i při přípravě sladkých dezertů.

HRAŠKA

je směs bezpečných obilovin a mletého hrachu, která se používá místo vajec, na obalování a zahušťování. Má vysoký obsah vlákniny a bílkovin.

PŠENIČNÁ BÍLKOVINA

je mouka zbavená škrobu, neobsahuje tuk, používá se pro výrobu seitanu – rostlinné náhrady masa, slouží jako pojivo – hmota na rostlinné burgry či klobásy. Je nevhodná pro celiaky, protože obsahuje lepek.





Jaro

Houbová paštika



MNOŽSTVÍ: cca 400 g hotové pomazánky



DOBA PŘÍPRAVY: 30 minut

INGREDIENCE

5 velkých žampionů
150 g červené čočky
50 ml rostlinného oleje
100 g rostlinného másla
1 malá žlutá cibule
3 stroužky česneku
1 vrchovatá lžička tymiánu
1 lžička uzené papriky
½ lžičky mletého černého pepře
1 lžička himalájské soli
3 lžíce nálevu ze sterilované červené řepy
½ lžičky sušeného medvědího česneku
1 lžíce pšeničné bílkoviny
15 kapek tekutého kouře
1 lžička barevných kuliček pepře

1. Červenou čočku zalijeme 300 ml vody a uvaříme doměkka.
2. Čtyři žampiony oloupeme a nakrájíme na jemné plátky, cibuli a česnek nakrájíme na kostičky a vše smažíme na oleji cca 4 minuty. Nezapomeneme míchat.
3. Do hotové houbové směsi přidáme sůl, černý pepř, tymián, uzenou papriku, šťávu ze sterilované červené řepy, uvařenou červenou čočku, 50 g rostlinného másla a pšeničnou bílkovinu.
4. Vše rozmixujeme dohladka, potom přidáme tekutý kouř.
5. Na rostlinném máse osmažíme plátky posledního žampionu, přidáme medvědí česnek a barevné kuličky pepře.
6. Do misky rozprostřeme vrstvu houbové paštiky, uhladíme a na povrch nalijeme směs rostlinného másla a žampionů s kořením.
7. Vložíme do chladničky a necháme 24 hodin tuhnout, odpočívat a rozležet.





Domácí housky



POČET KUSŮ: 8



PŘÍPRAVA TĚSTA: 25 minut

KYNUTÍ: 30 + 15 minut

PEČENÍ: 20 minut

INGREDIENCE

300 g hladké mouky
100 g celozrnné špaldové mouky
40 g čerstvého droždí
1 lžička cukru
1 lžička himalájské soli
220 ml rostlinného mléka
30 g rozpuštěného rostlinného
másla
hrubá sůl, kmín a rozpuštěné
másto na dochucení

1. Čerstvé droždí rozdrobíme do misky, přidáme cukr a zalijeme vlažným rostlinným mlékem. Necháme, až vzejde kvásek.
2. Oba druhy mouky prosejeme a smícháme dohromady, přidáme sůl, kvásek a rozpuštěné vychladlé rostlinné máslo.
3. Vypracujeme nelepivé, pružné těsto. Na teplém místě ho necháme 30 minut kynout.
4. Těsto rozdělíme na moukou vysypané pracovní ploše na osm dílů a necháme ho kynout dalších 15 minut.
5. Každý z dílů těsta rozdělíme na tři stejné části. Uděláme z nich válečky a ty spleteme do copu. Konce zahneme dospodu.
6. Housky položíme na plech vyložený pečicím papírem, potřeme rozpuštěným rostlinným máslem a podle chuti posypeme hrubou solí a kmínem.
7. Pečeme v předehřáté troubě cca 20 minut při 180 °C.





Hrášková polévka



POČET PORCÍ: 4



DOBA PŘÍPRAVY: 30 minut

INGREDIENCE

1 malá cibule
2 stonky lahůdkové cibulky
3 stroužky česneku
1 stoněk řapíkatého celeru
50 ml rostlinného oleje
600 g mraženého hrášku
1 kostka zeleninového bujonu
200 ml rostlinné smetany
20 g rostlinného másla
700 ml vody
1 lžička sušeného libečku
1 lžice himalájské soli
2 lžice rýžové mouky
špetka muškátového květu
čerstvá petrželová nať a kostičky
opečeného chleba k podávání

1. Cibuli, lahůdkovou cibulku, česnek a řapíkatý celer nakrájíme na drobno a osmahneme na oleji.
2. Přidáme 400 g mraženého hrášku a přilijeme vodu.
3. Vaříme 20 minut.
4. Rostlinnou smetanu smícháme s rýžovou moukou, vlijeme do polévky a rozmixujeme tyčovým mixérem.
5. Přisypeme zbylých 200 g mraženého hrášku.
6. Osolíme, přidáme sušený libeček a muškátový květ a nakonec ještě kousek rostlinného másla.
7. Na talíři jednotlivé porce posypeme čerstvou petrželkou a podáváme s kostičkami opečeného chleba.



Vynecháte-li krutonyk chleba, jedná se o bezlepkové jídlo.





Česneková polévka



POČET PORCÍ: 4



DOBA PŘÍPRAVY: cca 40 minut

INGREDIENCE

1,5 l vody
50 ml rostlinného oleje
30 g rostlinného másla
1 malá červená cibule
1 malá žlutá cibule
½ střední petržele
1 stoněk řapíkatého celeru
1 stoněk lahůdkové cibulky
3 velké brambory
10 stroužků českého česneku
1 lžička marmite
50 g strouhaného veganského sýru violife
1 lžička sušeného libečku
2 lžičky sušeného medvědího česneku
1 lžička majoránky
špetka muškátového květu
sekaná petrželová nať
sůl podle chuti
2 krajíce chleba

1. Obě cibule nakrájíme na kostičky, lahůdkovou cibulku a řapíkatý celer na malé kousky, petržel nastrouháme najemno, polovinu česneku nakrájíme na plátky.
2. Vše opékáme cca 3 minuty na oleji, načež přidáme všechno koření kromě soli a muškátového květu. Potom zalijeme vodou.
3. Přidáme oloupané a na malé kostky nakrájené brambory.
4. Přivedeme k varu a vaříme 15 minut.
5. Odstavíme, rozmačkáme v polévce uvažené brambory.
6. Přidáme marmite, rostlinné máslo, nastrouhaný veganský sýr, špetku muškátového květu.
7. Druhou polovinu česneku rozmačkáme a přidáme do polévky.
8. Podle chuti dosolíme a posypeme sekanou petrželovou natí.
9. Chléb nakrájíme na kostky, nasucho v troubě opečeme a před podáváním přidáme do polévky.



Vynecháte-li krutony chleba, jedná se o bezlepkové jídlo.



