



# Cuketovo- baklažánové lasagne

## Suroviny

2 baklažány  
2 cukety  
4 paradajky  
1 cibuľa  
100 g masla  
160 g hladkej múky  
300 ml mlieka  
500 g strúhanky  
4 vajcia  
200 g strúhaného eidamu  
provensálske korenie  
granulovaný cesnak  
soľ  
mleté chilli korenie  
Cera (na vyprážanie)  
2 PL oleja

## Postup

Baklažán pozdĺžne natenko nakrájame, obalíme v trojobale a vysmažíme na Cere. Na oleji speníme cibuľku, pridáme cuketu, na záver paradajky a podusíme. Dochutíme soľou, cesnakom, chilli a provensálskymi bylinkami, môžeme primiešať aj zvyšné vajcia. Na bešamel rozpustíme 100 g masla, pridáme 60 g múky, opražíme, zalejeme mliekom, osolíme a prevaríme. Do vymastenej formy uložíme plátky vysmážaného baklažánu, na to vylejeme časť bešamelu a časť zeleninového ragú, posypeme strúhaným syrom – tento postup opakujeme 3 krát. Pečieme 30-40 minút pri 180 stupňoch.



# Hokkaidová polievka

## Postup

Dve tekvice rozrežeme na polovice, vydlabeme, potrieme ich zvnútra cibuľovou nátierkou a dáme krátko zapieť do rúry. Tretiu tekvicu nakrájame aj so šupou na kocky, mrkvu očistíme, nakrájame a všetko spolu dáme podusiť s rascou na slnečnicový olej. Vnútro z vydlabaných tekvic dáme variť do hrnca s vodou, pridáme cesnak a ďumbier podľa chuti. Uvareným vývarom potom zalejeme tekvicu s mrkvou, hotovú polievku dochutíme ryžovým mliekom so soľou a rozmixujeme ponorným mixérom. Údený tempeh orestujeme na oleji s tekvicovými a slnečnicovými semienkami a ochutíme kari korením. V inej panvici nasucho opražíme sezamové semienka a potom ich spolu so soľou rozdrvíme v mažiari – tak si vytvoríme vlastné gomasio. Rozmixovanú polievku nalejeme do pripravených polovic tekvice, pridáme orestovaný tempeh, dozdobíme petržlenovou vňaťou, gomasiom a tekvicovým olejom. Ako prílohu podávame celozrnný chlieb s cibuľovou nátierkou.

## Suroviny

3 tekvice Hokkaido  
slnečnicový olej  
tekvicový olej  
cibuľová nátierka Alnatura  
50 g sezamových semienok  
50 g tekvicových semienok  
50 g slnečnicových semienok  
300 ml ryžového mlieka  
3 mrkvy  
soľ  
cesnak  
ďumbier  
petržlenová vňať  
údený tempeh  
kari korenie  
rasca  
celozrnný chlieb



# Hruškový koláč á la Chagal

## Suroviny

170 g polohrubej múky  
 100 g Hery  
 100 g kryštálového cukru  
 1 prášok do pečiva  
 3 bielky  
 4-5 hrušiek odrody Conferencia  
 šťava z citróna  
 2 smotanové jogurty  
 3 KL medu  
 hrozno bez kôstok  
 citrónová aróma  
 maliny

## Postup

Stužený tuk rozmixujeme s kryštálovým cukrom, pridáme pár kvapiek citrónovej arómy a ešte krátko pomixujeme. Na záver vmiešame múku s kypriacim práškom a vytvoríme hustú hmotu. Hrušky ošúpeme a prekrájime na polovice, jadrovník nevykrajujeme. Plech vyložíme papierom na pečenie, na ktorý rozotrieme med, poukladáme polovice hrušiek a pokvapkáme šťavou z citróna. Cesto potom lyžičkou ukladáme tak, aby sme vyplnili medzery medzi hruškami a uhladíme. Na záver ozdobíme celými bobuľami hrozna a pečieme pri teplote 170 stupňov asi 35-40 minút. Po upečení koláč necháme poriadne vychladnúť, potom ho preklopíme, odstránime papier a nakrájame podľa uložených hrušiek. Podávame ozdobené bielym jogurtom, malinami a lístkami mäty.



# Indické kofty

## zo zeleného hrášku

### s dvoma omáčkami

#### Postup

Hrášok rozmixujeme na kašu. Pridáme pohánkovú múku, vajíčko a mak, osolíme, okoreníme a zmiešame na hladkú hmotu. Z hmoty tvarujeme veľké „fašírky“, ktoré vysmážame na olivovom oleji z oboch strán. Na omáčku najskôr na oleji speníme cibuľu, pridáme všetko korenie a krátko opožime. Potom pridáme paradajkové pyré a povaríme približne 20 min. Dochutíme soľou.

Na dip ošúpeme mango a nakrájame na malé kúsky. Na panvici zohrejeme sezamový olej, pridáme kokos, mango a pár lyžíc vody a varíme cca 3 min.

Pridáme všetky koreniny, ume ocot, premiešame a necháme vychladnúť. Do vychladnutej zmesi vmiešame jogurty nasekanú stéviu alebo cukor podľa chuti a osolíme.

#### Suroviny

400g mrazeného hrášku  
100 g hladkej pohánkovej múky  
1 vajíčko

75 ml nemletého maku  
soľ (najlepšie himalájska)  
mleté korenie  
olivový olej (na vysmážanie)

#### na omáčku:

800 g paradajkového pretlaku  
passata / a krájaných lúpaných  
paradajok

2 veľké cibule  
3 PL olivového oleja  
korenie garam masala – mleté  
mletý koriander  
mletý kumín  
drvené horčicové semienko  
kurkuma  
soľ, príp. chilli

#### na dip:

1 mäkké mango  
2 biele jogurty  
strúhaný kokos  
kurkuma, koriander  
korenie Garam masala  
chilli mleté  
sezamový olej  
5 lístkov stévie alebo cukor  
1 KL ume octu  
soľ



# Krémová gaštanová polievka

## **Suroviny**

500 g uvarených, očistených  
gaštanov  
2 šalotky  
50 g masla  
600 ml kuracieho vývaru  
200 ml sladkej smotany  
korenie štyroch farieb  
soľ  
bylinky na zdobenie

## **Postup**

Šalotku nadrobno nakrájame a necháme speniť na masle. Pridáme uvarené a ošúpané gaštany a zalejeme vývarom. Varíme asi pol hodiny až pokiaľ gaštany úplne nezmäknú. Potom pridáme sladkú smotanu a rozmixujeme na hladkú krémovú hmotu. Hotovú polievku dáme do misiek, ozdobíme bylinkami a na vrch pomelieme trošku korenia 4 farieb.



# Lenkin ovocný koláč

## Postup

Tuk vymiešame s cukrom, postupne vmiešavame vajcia, mlieko a nakoniec múku s práškom do pečiva. Tortovú formu vymastíme, vysypeme múkou a korpus pečieme pri 180 stupňoch 30-35 min. Želatinu uvaríme podľa návodu, časť vody nahradíme šťavou z čučoriedkového kompótu. Ovocie uložíme na vychladnutý korpus, zalejeme želatinou a necháme stuhnúť v chlade. Podávame so šľahačkou.

## Suroviny

### na korpus:

150 g tuku na pečenie  
150 g kryštálového cukru  
3 vajcia  
5 PL mlieka  
300 g polohrubej múky  
1/2 prášku do pečiva

čerstvé ovocie

(maliny, černice, ríbezle, jahody)

1 čučoriedkový kompót

3 tortové želé Dr. Oetker

6-8 PL cukru



# Levanduľový shortbread s malinami alebo jahodami

## Suroviny

200g masla  
100g jemného bieleho kryštálového  
cukru  
200g hladkej múky  
100g zemiakového škrobu  
kôra z 2 chemicky neošetrených  
citrónov  
10 KL levanduľovej esencie (sirup)  
alebo kvety z čerstvej  
levandule  
500g čerstvých malín  
alebo jahôd  
šľahačka

## Postup

Z masla, cukru a levandule vyšľaháme krém. Vypracujeme cesto z múky, nastrúhanej kôry z citrónov a kvetov levandule. Cesto vypracujeme krátko a jemne, čím menej tým lepšie. Natlačíme do vymastenej nízkej okrúhlej formy (priemer 20 cm) a poprášime práškovým cukrom. Pečieme vo vyhriatej rúre pri 160 stupňoch asi 35 minút pokiaľ cesto nie je zlatiské. Ešte teplé cesto popicháme vidličkou a naznačíme 12 trojuholníkových dielov, aby sa ľahšie krájalo. Necháme vychladnúť vo forme a nakrájame. Podávame s čerstvými malinami alebo nakrájanými jahodami a šľahačkou.



# Orieškovo- ovocný koláč

## Postup

Múku, oriešky a maslo rozmixujeme na drobenku. Prisypeme cukor, znova premixujeme, pridáme žltok a 1-2 lyžice studenej vody. Vypracujeme cesto, ktoré na pomúčenej doske prehne, rozvaľkáme a vyložíme ním tortovú formu vrátane okrajov. Prečnievajúce časti cesta odrežeme a formu s cestom odložíme na 15 min do chladničky. Rúru predhrejeme na 190 stupňov. Na cesto položíme papier na pečenie, posypeme ho suchými fazuľami a pečieme 15 minút. Potom papier aj fazule odložíme a dopekáme ďalších 5-7 minút do zlatista. Karamelky s mliekom miešame na miernom ohni až do rozpustenia. Mascarpone vyšľaháme s práškovým cukrom, potom vmiešame ušľahanú smotanu. Pokrájame polovicu jahôd na plátky a vmiešajte do krému. Vychladnutý korpus vyberieme z formy a uložíme na servírovací tanier. Dno pokryjeme tretinou karamelovej omáčky, potom krémom a jahodami. Koláč ozdobíme zvyšným ovocím, karamelovou omáčkou a nasekanými opraženými lieskovými orieškami.

## Suroviny

### na cesto:

140g hladkej muky  
50g mleté lieskové oriešky  
100g masla  
50g krupicového cukru  
1 žltok

### na náplň:

250g mascarpone  
2 lyžice práškového cukru  
150ml šľahačková smotana  
100g čučoriedky  
100g černice  
100g maliny  
400g jahôd

### na dokončenie:

140g karamelky cukríky  
6 lyžíc mlieka  
85g lúpané lieskové oriešky  
nasekané, opražené





# Pavlovovej torta

## Suroviny

6 bielkov  
300 g práškoveho cukru  
2 PL vanilkového pudingového prášku  
2 PL citrónovej šťavy  
štipka soli

## na krém:

300 ml šľahačky  
150g Mascarpone  
2 vanilkové cukry  
50 ml Baccardi  
1 stužovač do šľahačky Smetafix  
čerstvé ovocie (jahody, maliny,  
čučoriedky)

## Postup

Zmiešame pudingový prášok s citrónovou šťavou. Bielky so štipkou soli vyšľaháme do peny, postupne prisypeme práškový cukor, do tejto masy pridáme rozmiešaný puding s citrónom a ďalej šľaháme, aby sa nám tieto dve hmoty spojili. Vzniknutú masu vylejeme na tortovú formu (klasická tortová forma, z ktorej ale nepoužijeme okraje) a vytvarujeme do požadovaného tvaru. Pečieme 1 hodinu pri 150 stupňoch, potom znížime teplotu na 100 stupňov a pečieme ďalších 30 minút. Nakoniec korpus necháme ešte hodinu dosušiť v postupne chladnúcej rúre.

Mascarpone, vanilkové cukry a Baccardi zmiešame do jemného krému, ktorý potom pridáme do vyšľahanej šľahačky so stužovačom a došľaháme. Krém vylejeme na upečený bielkový korpus a dozdobíme ovocím. Tortu necháme pred podávaním schlaadiť.



# Pečená cvikla s Ricolettou a omáčkou z Avinu

## Postup

Uvarenú cviklu ošúpeme a vydlabeme stred. Vnútro osolíme a okoreníme.

Na plnku zmiešame 50 g syru Avin, 120 g Ricoletty, 40 g taveného syra, pridáme 2 vajcia, pažítku, citrónovú kôru a okoreníme.

Touto zmesou naplníme cviklu, vrch pokvapkáme olivovým olejom a položíme naň vetvičku tymianu. Pečieme asi 45 min na 165 stupňoch.

Z vydlabaných kúskov cvikly spravíme šalát – zmiešame cviklu so smotanovým chrenom, pokvapkáme olivovým olejom, osolíme a okoreníme.

## Omáčka:

Nakrájame cibuľu najemno a podusíme ju na masle. K tomu pridáme 50 g nastrúhaného Avinu a zalejeme sladkou smotanou. Krátko povaríme a zmixujeme.

## Suroviny

2 uvarené väčšie cvikly

120 g Ricoletty

100 g Avinu

citrónová kôra

40 g taveného syra v čievku

pažítka

tymian

2 vajcia

200 ml sladkej smotany

2 PL smotanového chrenu

1 menšia cibuľa

1 PL masla

2 PL olivového leja

soľ

korenie



# Plnená cibuľa

## Suroviny

5 cibúľ  
5-6 ks hnedých šampiňónov  
3 PL masla  
100 g hladkej múky  
100 ml sladkej smotany  
100 ml vývaru  
1 kg hrubej morskej soli  
100 g nastrúhaného údeného  
Eidamu  
bylinky (bazalka, tymián)  
muškátový orech  
soľ, korenie

## Postup

Na dno pekáča vysypeme morskú soľ, na to poukladáme cibule, z ktorých sme odrezali vršky. Pečieme pri teplote 180 stupňov cca 45 minút, pokiaľ sa nezačne vnútro cibule vytláčať. Potom vyberieme vnútro cibule a nakrájame ho. Na masle orestujeme nakrájané šampiňóny, pridáme múku a pripravíme bešamel, ktorý zalejeme 100 ml vývaru a 100 ml sladkej smotany. Krátko povaríme, dochutíme muškátovým orechom a nasekanými bylinkami. Nakoniec primiešame vnútro z cibúľ, osolíme, okoreníme a touto hmotou naplníme upečené cibule. Vrch posypeme strúhaným syrom a pečieme ešte cca 15 min.



# Rýchla pomoc

## Postup

Zemiaky umyjeme a spolu so šupou nakrájame na kolieska, osolíme, posypeme rascou, podlejeme trochou oleja a dáme piecť do rúry. Špenát udušíme na oleji s plátkami cesnaku, cuketu pozdĺžne nakrájame a krátko orestujeme na oleji.

Cuketu zvinieme a naplníme uduseným špenátom.

K šalátu pridáme sušenú pažítku, oboje semienka a ľanový olej a vmiešame bryndzu. Do jogurtového dresingu vmiešame pretlačený cesnak a trochu jogurtu. Podávame pečené zemiaky s dressingom, šalátom a plnenými cuketovými rolkami.

## Suroviny

200 g čerstvého špenátu  
4 zemiaky  
5 strúčikov cesnaku  
100 g bryndze  
2 cukety  
5 PL olivového oleja  
5 PL ľanového oleja  
1 biely jogurt  
zmes listových šalátov s mrkvou  
ľanové semienka  
sezamové semienka  
jogurtový dressing  
rasca  
soľ  
sušená pažítka



# Slaný tekvicový koláč

## Suroviny

2 strúčiky cesnaku  
 2 malé cibule  
 500 g tekvice Hokkaido  
 2 stonky šalvie  
 150 g šampiňónov  
 4 PL olivového oleja  
 soľ  
 mleté čierne korenie  
 8 vajec  
 4 PL smotany na šľahanie

## Postup

Tekvicu umyjeme, odstránime jadierka a pokrájame na kocky. Šalviu opláchneme, osušíme a nasekáme nadrobno. Očistené šampiňóny pokrájame na menšie kúsky, ošúpanú cibuľu a cesnak najemno posekáme. V panvici rozpálime olej a za stáleho miešania opekáme kúsky tekvice asi 4-5 minút dozlatista. Potom pridáme nakrájanú cibuľu s cesnakom a podusíme dosklovita. Pridáme pokrájané huby, osolíme, okoreníme a ďalšie 2 minúty opekáme. Nakoniec pridáme posekané lístky šalvie. Rúru predhrejeme na 180 stupňov. V miske rozšľaháme vajcia, zľahka osolíme a okoreníme, pridáme šľahačkovú smotanu, nalejeme do panvice s tekvicou i hubami a na miernom plameni necháme stuhnúť. Koláč potom vložíme do vyhriatej rúry. Pečieme 15 minút pri teplote 180 stupňov, potom znížime na 160 stupňov a dopekáme ešte asi 5 minút. Upečený koláč vyklopíme a nakrájame na kúsky.



# Špaldový nákyp s brokolicovým šalátom

## Postup

Polovicu špaldového chleba nakrájame na malé kocky a zalejeme sójovým mliekom, cibuľu a strúčiky cesnaku jemne opražíme na troške oleja, primiešame k chlebovej zmesi spolu so žĺtkami, ktoré sme rozotreli s 3 lyžicami olivového oleja, pridáme rascu, tymián, oregano, čierne korenie a sneh z 3 bielkov. Premiešame a zmesou naplníme zapekaciu misu, ktorú sme vymastili olejom a vysypali kukuričnou strúhankou. Zapekáme 20 minút pri 200 stupňoch. Brokolicu uvaríme v pare, farebnú papriku a pór zľahka podusíme na oleji spolu so slnečnicovými semienkami, v mise primiešame sójovú omáčku, trošku sezamového oleja a primiešame kozí jogurt. Podávame s hlávkovým alebo ľadovým šalátom, ktorý ozdobíme rajčinou, reďkovkou a polejeme olivovým olejom.

## Suroviny

- 1 brokolica
- 2 farebné papriky
- 1 pór
- 2 kozie jogurty
- sójová omáčka Tamari
- 75 g slnečnicových semienok
- 1/2 špaldového chleba
- 1 cibuľa
- 3 strúčiky cesnaku cesnaku
- 3 vajcia
- rasca
- čierne korenie
- oregano
- tymián
- soľ
- olivový olej
- slnečnicový olej
- sezamový olej
- 250 ml sójového mlieka
- kukuričná strúhanka



# Tikita

## Suroviny

1 cuketa  
 1-2 mrkvy  
 1-2 papriky (červená + žltá)  
 1 pór  
 150 g čerstvého špenátu  
 100 g šampiňónov  
 1-2 strúčiky cesnaku  
 50 g orechov  
 4 PL olivového oleja  
 2 menšie šálky ryže  
 3-4 kúsky brokolice  
 čierne korenie, kurkuma, kari,  
 rasca, bazalka

## Postup

Na olivovom oleji podusíme nakrájaný pór, orechy, mrkvu, cuketu, papriky, šampiňóny a nakoniec pridáme špenát. Dusíme krátko, tak aby zelenina zostala chrumkavá. Dochutíme pretlačeným cesnakom, kurkumou, čiernym korením, kari korením a bazalkou. Ryžu dusíme s rascou na panvici. Pred dokončením pridáme niekoľko kúskov brokolice. Do hotovej zeleniny pridáme ryžu v pomere 1:1, resp. zeleniny má byť viac. K jedlu podávame ľadový šalát so zvyškom zeleniny: póru, papriky, cesnaku s citrónovou zálievkou.



# Zeleninová polievka

## ZORA

### Postup

Vo vysokom hrnci jemne na oleji osmažíme nadrobno nakrájanú cibuľu a cesnak, ako aj nastrúhanú zeleninu. Zarovno zalejeme vodou a varíme.

Pred záverom pridáme soľ, korenie, karí korenie, vegetu, premiešame, necháme 1 minútu povrieť, potom vypneme a prikryté pokrievkou necháme dôjsť. Na suchej panvici bez oleja dohnedo opražíme jadierka a píniové oriešky. Avokádo ošúpeme a nakrájame na drobné kocky.

Ponorným mixérom najemno rozmixujeme zeleninu a hotovú polievku servírujeme posypanú opraženými semienkami a avokádom.

### Suroviny

2 strúčiky cesnaku  
1 cibuľu  
1 mrkvu  
1 petržlen  
1 celer  
1 kaleráb  
1/2 brokolice  
1/3 karfiolu  
1 zemiak  
1/4 kelu  
karoténový olej  
soľ, čierne korenie, karí korenie,  
vegetu  
semienka: slnečnicové, tekvicové,  
píniové oriešky  
1 avokádo

