



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 prekrojíme 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 pažítk



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
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

