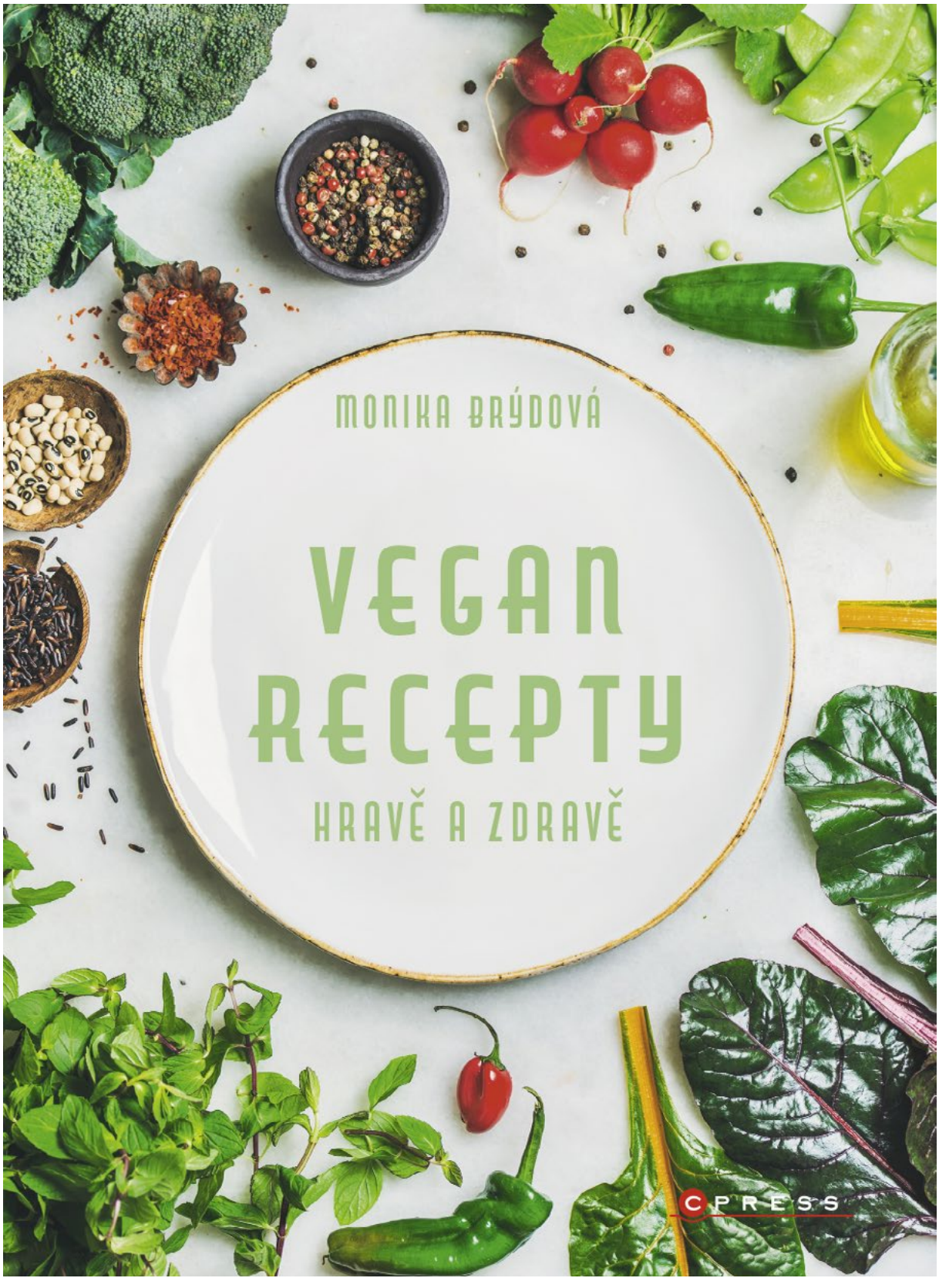
MONIKA BRÝDOVÁ
VEGAN RECEPTY
HRAVĚ A ZDRAVĚ
CPRESS

Vegan recepty – hravě a zdravě

Vyšlo také v tištěné verzi

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

Monika Brýdová
Vegan recepty – hravě a zdravě – e-kniha
Copyright © Albatros Media a. s., 2019

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

MONIKA BRÝDOVÁ

VEGAN RECEPTY

HRAVĚ A ZDRAVĚ

CPRESS

2019

OBSAH

Snídaně	6
Hlavní jídla	52
Dezerty	158
Co se jinam nevešlo	216

Na začátek by bylo fér přiznat, že nejsem vyučená kuchařka. Vařím intuitivně a s láskou. K veganské stravě mne před šesti lety dovedly zdravotní problémy a jsem jim za to nesmírně vděčná. Otevřela se přede mnou nečekaná škála možností a kombinací, neuvěřitelně mnoho nových chutných potravin, a hlavně mi tato strava přinesla do života klid a radost.

O tuto radost bych se podělila ráda i s vámi, a i když třeba nepřejdete na rostlinou stravu zcela, zkuste mé recepty zařadit mezi své oblíbené a odlehčovat jimi svůj jídelníček. Poděkuje vám nejen vaše tělo, ale i naše příroda a planeta. Ne nadarmo se říká, že jsme to, co jíme. Pokud tedy v jídle nepřejímáte cizí utrpení, pak je vám po něm hezky. Navíc je veganské jídlo lehké na zažívání, a tudíž vás nebrzdí v rozletu a nenutí vás po obědě zalehnout a trávit. A pokud vaříte od základu, tak je jídlo také velice levné.

Ráda pozoruji své blízké a kamarády, když ochutnávají nová rostlinná jídla a jsou překvapeni jejich příjemnou chutí a bohatostí. Někdy nám ve vyzkoušení něčeho nového brání jen zakořeněné stereotypy, což je velká škoda.

Možná vás překvapí, že u receptů nenajdete přesné gramáže. Ano, mohla jsem si je vymyslet nebo vypočítat, ale protože vařím bez váhy u ruky, stylem „přiměřeně, přiměřeně“, tak jsem vám nechtěla lhát a stresovat vás přesnými poměry. Pokud jsou někde nutné, najdete je napsané přímo v receptu. U ostatních není odměřování důležité, poměr volíte podle chuti a nálady.

Hlavně nezapomeňte, že nejdůležitější je vařit s láskou, protože to je nejlepší koření a je ve výsledku neuvěřitelně znát. Kdysi mi babička říkala, že když se mi vařit nechce, tak ať raději nevařím vůbec. Tenkrát jsem to nechápala, ale dnes přesně vím, co myslela. Než uvařit jídlo s nechutí a odporem, tak raději nic.

Fotografie u receptů jsou obrázky skutečných jídel, bez dalšího stylingu a věřte, že po nafocení byly do posledního drobečku zkonzumovány. Tento dovětek píši záměrně, protože jsem poslední dobou viděla spoustu krásných fotek jídla, které bylo dobarvené, uměle doleštěné a načančané, ale po nafocení všechno skončilo v odpadkovém koši. To v mém případě nehrozí. Já jsem ta, co jen počká, až se z jídla přestane kouřit, poté nafotí a jde se jíst.

Přeji vám, aby vám mé recepty chutnaly tak, jako všem mým kamarádům a rodině, na kterých jsem je testovala. Ráda bych poděkovala svému příteli Martinovi za jeho trpělivost a velkou pomoc při vaření a zejména za jeho zkaramelizovanou cibulku, která se stala nedílnou součástí mnoha jídel (recept na ni najdete u receptu na hráškový krém) a kamarádovi kuchaři Oliverovi za skvělé kuchařské finesy a všechny rady, které mi za ty roky poskytl.

S láskou

SNÍDANĚ

Baba ganoush	8
Bagely	10
Cuketová pomazánka	12
Banánová kaše	14
Bezmoučné palačinky	16
Cizrnová omeleta	18
Čočková paštika	20
Cuketové lívanečky	22
Cuketový tatarák	24
Esejský chléb	26
Fazolová pomazánka à la vajíčková	28
Hummus	30
Kešu sýr	32
Kvašená ovesná kaše	34
Nejlepší uzená pomazánka	36
Paštika z černých oliv	38
Pohankové palačinky	40
Pomazánka z červené čočky	42
Řepák	44
Semínková klobáska	46
Semínkový chlebíček bez mouky	48
Slané vafle	50

BABA GANOUSH

Když jsem poprvé před lety zkusila tento dip, nebo chcete-li pomazánku, zachutnala mi tak, že jsem okamžitě chtěla zjistit recept. Jenomže jsem si nezapamatovala její název. Volala jsem kamarádce a líčila jí, jaký recept to vlastně hledám. A ona zda myslím „babaganuš", což se zdálo, že bude ono. Dala mi radu, že tomu mám říkat bába a nůž. Od té doby připravuji bábu a nůž celkem pravidelně a ráda ráda ji naučím také vás.

Budete potřebovat:

- lilek
- tahini pastu
- česnek
- olivový olej
- římský kmín
- sůl
- chilli (nemusí být)

Lilek omyjte a propíchejte vidličkou na několika místech. Dejte péct do trouby na 250 °C asi půl hodiny. Lilek se smrskne a povrch nakrabatí. Poté jej vyndejte a nechte vychladnout. Rozkrojte a lžičkou vydlabejte obsah. Ten spolu s dvěma stroužky česneku, lžící olivového oleje, lžící tahini (sezamové pasty) a půl lžičkou římského kmínu rozmixujte. Poté dosolte podle chuti a můžete přidat i špetku chilli.

Nechte vychladit a podávejte zalité troškou olivového oleje a koriandrem. Pokud nemáte čerstvý koriandr, doporučuji si připravit koriandrové pesto a lžičku pesta rozmíchat s olejem a pokapat s ním povrch tohoto skvělého dipu.

TIP:

Podávejte s grilovanou tortillou, kousky zeleniny nebo s živým – tzv. esejským – chlebem. Recept na tento chléb najdete na straně 26.

BAGELY

Někdo jim říká housky s dírou, ale kdybych se měla řídit chutí a hutností, k houskám bych je nepřirovnala. Spíš k dalamánkům. Původ tohoto děrovaného pečiva je v Izraeli a do Ameriky ho dovezli polští Židé. Dnes je tohle kulaté pečivo synonymem pro New York. Rozdíl mezi klasickým pečivem je ale ještě jeden. Bagely se totiž před pečením musí vařit a to jim dává tu specifickou chuť. Určitě si je někdy zkuste také upéct, stojí to za to.

Budete potřebovat:

- hladkou špaldovou mouku (může být i celozrnná nebo mix)
- vodu
- sušené droždí
- sladidlo (cukr, med)
- semínka na posyp
- sůl

Těsto si připravíte ze 450 g špaldové mouky (můžete použít i celozrnnou nebo namíchat mouky půl na půl), dvou lžiček soli, 300 ml vody a sáčku sušeného droždí. Vypracujte nelepivé těsto a nechte vykynout. Pokud použijete pouze celozrnnou mouku, počítejte s tím, že nenakyne tak hodně jako z bílé mouky.

Těsto rozdělte na 12 kousků. Do každého bochánku píchněte prstem a kolem něj začněte otvor zvětšovat. Nechte ještě chvíli na lince dokynout.

Mezi tím si do velkého hrnce či pánve dejte vařit vodu se lžičkou sladidla – cukrem nebo třeba pampeliškovým medem. Do této vody dejte povařit bagely – 1 minutu z každé strany

Vyndejte je děrovanou naběračkou a nechte pořádně okapat. Dobře poslouží drátěná mřížka na pečivo.

Připravte si suroviny na posypávání – mák, lněné semínko, dýňové a slunečnicové semínko, sezam bílý a černý, vločky… prostě co vás napadne a máte rádi. Než byste bagely jen tak letem světem posypali, je lepší pečivo do semínek položit a zlehka je natlačit, protože těsto i po povaření zůstává docela lepkavé.

Troubu rozehřejte na 200 °C a bagely pečte cca 25 minut.

TIP:

A co do nich nebo k nim? To už je jen na vás. Jakékoli pomazánky, hummusy a zelenina, tempeh, uzené tofu, sójové maso nebo seitan alias gyros – variant je opravdu spousta.

CUKETOVÁ POMAZÁNKA

Když začne období cuket, nosí mi mnoho lidí přebytky ze zahrádek, se kterými si nevědí rady. Jsem za to moc ráda, protože cuketa je naprosto univerzální zelenina a lze z ní udělat téměř cokoli. Pravda je, že cuketovou zmrzlinu jsem ještě nezkoušela, ale moc ráda ji griluji, dělám z ní guláše, přidávám ji do zeleninových směsí, ale třeba z ní i peču perník.

A protože mám ráda jednoduché věci, prozradím vám dnes recept na pomazánku, která je skvělá teplá i studená. Kromě cukety už budete potřebovat jen pár dalších surovin, které většinou máte stále doma.

Budete potřebovat:

- cuketu
- olej
- česnek
- cibuli
- ostrou omáčku Sriracha

Cuketu rozkrojte napůl a lžící odstraňte zrníčka. Zbytek cukety nastrouhejte na hrubém struhadle.

Cibuli nakrájejte nadrobno. Osmažte ji na troše oleje, když zesklovatí, přidejte nahrubo nastrouhanou cuketu.

Minutu až dvě cuketu smažte, poté přidejte dva stroužky prolisovaného česneku, osolte a přidejte lžičku pálivé omáčky Sriracha. Tu můžete vynechat, pokud budete pomazánku podávat dětem, ale pro dospělé ji určitě doporučuji.

Podle chuti ještě případně osolte a opepřete.

TIP:

Za tepla se podává pomazánka jako příloha – tzv. cuketové zelí. Výhodou je, když máte velkou cuketu: zpracujte ji kompletně, část použijte ihned zatepla a část nechte vychladnout jako pomazánku.

VĚDĚLI JSTE, ŽE...?

Konzumace cuket je díky velmi nízké energetické hodnotě velice zdravá. Obsahují totiž kolem 90 % vody a pouze cca 4 % sacharidů. Nejcennější je vysoký obsah karotenu a minerálních látek – například draslíku, který vyplavuje z těla přebytečnou vodu a sůl.

BANÁNOVÁ KAŠE

Když ze své stravy vynecháte mléčné výrobky, máte zprvu problém co snídat, do čeho si nasypat své oblíbené müsli apod. Já jsem to vyřešila banánovou kaší a stále mne baví, protože je díky dalším přidaným surovinám vždy jiná.

Budete potřebovat:

- zralé banány
- lněné semínko
- ovoce, oříšky, vločky

Moje nejoblíbenější snídaně. Základ tvoří rozmixované lněné semínko, které si namixujte vždy čerstvé. Na jeden banán počítám s jednou vrchovatou lžící semínek.

Do rozmixovaného semínka přidejte banán a vodu, na jeden banán cca 100 ml. Znovu promixujte a podávejte s müsli, granolou, oříšky a hlavně ovocem. Výběr je jen na vás.

TIP:

Pokud narazíte na opravdu zralé banány, které jsou často ve slevě, kupte jich více a doma je oloupejte, nakrájejte na kousky a položené na pečicím papíru je zamrazte. Teprve potom je dejte do sáčku. Takto máte vždy připravený banán pro své snídaně.

BEZMOUČNÉ PALAČINKY

Umíte si představit palačinky bez mouky, mléka, cukru a vajec? Pokud ano, tak jste dobří. Já si to ještě nedávno představit neuměla, ale dnes už ano, a dokonce si umím představit i jejich chuť. A budete se divit, jsou moc dobré!

Budete potřebovat:

- pohanku lámanku (případně další zrna – rýži, quinou, jáhly)
- vodu
- sůl
- něco na naplnění

Hrnek pohanky lámanky – místo části pohanky můžete přidat další zrna jako například rýži, quinou nebo jáhly – namočte přes noc do hrnku vody. Ráno slijte přes cedník a propláchněte. Dejte do blenderu nebo jiného dobrého mixéru a mixujte. Přidejte větší špetku soli a postupně přilévejte vodu. Musí vám vzniknout palačinkové těsto – ne moc husté, ale také ne úplně řídké, prostě tak akorát.

Další podmínkou skvělých bezlepkových palačinek je kvalitní nepřilnavá pánev. Na dobře rozehřátou suchou pánev nalijte malou naběračku těsta a ihned začněte pánví otáčet, aby se těsto rozlilo do tenké vrstvy. Skvělé je si pomoci dřevěným roztírátkem na palačinky. Palačinka musí být tenká. Není vůbec třeba přidávat olej, ale pokud chcete, můžete palačinku po otočení lehce olejem potřít a pak ji ještě jednou otočit. Nebo si dát lžíci oleje do těsta.

Palačinky dávejte na talíř na sebe a přiklopte je dalším talířem, zůstanou tak krásně vláčné.

Nasladko je naplňte dle libosti, já nedám dopustit na domácí marmelády. Hotové pocukrujte a pokapejte datlovým sirupem. Výsledek – jedna báseň.

TIP:

Protože neobsahují cukr, můžete je připravit i naslano, případně přímo do těsta přidat oblíbené koření a naplnit třeba špenátem a žampiony. Slaným palačinkám ve Francii říkají *galletes*.

CIZRNOVÁ OMELETA

Chcete do svého jídelníčku přidat luštěniny, protože víte, že jsou zdravé a plné bílkovin? Jenže bohužel klasika, kterou znáte ze školních jídelen – čočku na kyselo a hrachovou kaši –, vám nechutná? Zkuste cizrnovou omeletou. Můžete ji podávat jako malé placičky třeba místo přílohy nebo velkou omeletu k zeleninovému salátu.

Budete potřebovat:

- cizrnovou mouku
- lněné semínko
- sušené lahůdkové droždí
- prášek do pečiva
- kurkumu
- vodu
- černou sůl a pepř

Nejdříve si rozmixujte dvě lžičky lněného semínka na jemný prášek a zalijte jej cca 70 ml vody a nechte chvíli odstát.

Poté přidejte 50 g cizrnové mouky, jednu lžíci sušeného lahůdkového droždí, půl lžičky prášku do pečiva, kurkumu, černou sůl a pepř. Promíchejte a nechte opět pár minut stát.

Na troše oleje usmažte omeletu či malé slané lívanečky, podle toho, s čím budete jídlo podávat. Navrch ještě můžete posypat strouhaným uzeným tofu.

TIP:

Cizrnovou mouku můžete nahradit hraškou – ochucenou mletou hrachovou moukou – nebo použijte mouku z červené čočky.

VĚDĚLI JSTE, ŽE...?

Černá sůl je vlastně růžovo-šedá? V Indii jí říkají *kala namak* nebo *sanchal* a jedná se o zvláštní druh nerafinované vulkanické soli s výraznou chutí po vajíčkách. Chemicky je černá sůl chlorid sodný se železem, siřičitými složkami a stopy minerálů. Těží se v sopečných oblastech Indie a Pákistánu.

ČOČKOVÁ PAŠTIKA

Často se mne někdo ptá, co si mažu na chleba, když nejím máslo ani margaríny. Jednak tedy pečiva vůbec moc nejím, jen tak jednou týdně si kupuji nebo peču celozrnné, a pokud už si na něj něco chci namazat, pak jsou to pomazánky. V poslední době jsem propadla kouzlu luštěninových pomazánek, které mají spoustu bílkovin, vitamínů skupiny B a železa. V tomto receptu používám klasickou hnědou čočku. Třeba vám zbyde od oběda a pak je to již velice jednoduché. Lze také použít čočku v konzervě, ale nejlepší je uvařit si ji doma tak, jak jste zvyklí. Skvělé na této pomazánce je, že ji můžete udělat současně s obědem a zabít tak dvě mouchy jednou ranou.

Budete potřebovat:

- vařenou hnědou čočku nebo čočku v konzervě
- žampiony
- cibuli
- olej
- vlašské ořechy
- sójovou omáčku
- tymián
- sůl a pepř

Na oleji si orestujte cibuli, 200 g žampionů nakrájených na plátky a hrst vlašských ořechů. Ke konci nechte v oleji rozvonět tymián (případně rozmarýn, záleží na vaší chuti).

Přidejte uvařenou vychladlou čočku (cca stejné množství jako žampionů) a promíchejte. Stáhněte z ohně a nechte vychladnout.

Přidejte lžíci sušeného lahůdkového droždí (lze vynechat), lžíci kvalitní sójové omáčky a prolisovaný česnek.

Rozmixujte tyčovým mixérem do hladké pomazánky a dle chuti přisolte a připepřete.

TIP:

Do pomazánky můžete také přidat i půlku nastrouhaného uzeného tofu, ale není to nutné, osobně mi chutná spíše jemnější. Stejným způsobem lze udělat pomazánku i z červené čočky, ale nemá tak výraznou chuť, takže je třeba ji více přikořenit. Díky žampionům a lahůdkovému droždí vůbec nepoznáte, že základem je čočka, a můžete ji s klidným svědomím podat i zapřisáhlému odpůrci luštěnin.

CUKETOVÉ LÍVANEČKY

Když je cuketová sezóna v plném proudu, zkuste si připravit z cukety i snídani.

Budete potřebovat:

- cuketu
- chia semínka
- špaldovou mouku
- třtinový cukr
- olej
- kypřicí prášek
- rostlinné mléko
- sůl

Menší cuketu nebo půl větší oloupejte, rozpulte, vyškrábejte semínka. Pokrájejte na menší kostky, vložte do mixéru a rozmixujte na kaši.

Do vzniklé kaše namočte tři lžíce chia semínek a nechte cca 15 minut bobtnat. Poté přidejte hrnek špaldové mouky, špetku soli, dvě lžíce třtinového cukru a kypřicí prášek. Promíchejte.

Nakonec přilijte dle potřeby rostlinné mléko, aby směs získala správnou konzistenci.

Na nepřilnavé pánvičce rozpalte trošku oleje a lívanečky osmažte. Podávejte s oblíbenou marmeládou, ovocem a přelité javorovým sirupem. Prostě jak kdo je má rád.

TIP:

Pokud do těsta nepřidáte cukr, můžete lívanečky podávat jako přílohu k nejrůznějším zeleninovým směsím nebo je potřít například ajvarem a dozdobit zeleninou, no a pak podávat jako chuťovky k vínu.

KEEJO
Maple Syrup

CUKETOVÝ TATARÁK

Tatarák, jehož základ tvoří právě cuketa, si možná nezaslouží název tatarák. Klidně si mu říkejte jinak, ale určitě ho vyzkoušejte. Je tak dobrý, že si na něm pochutnají i ti z vás, kteří jindy preferují masovou verzi. Navíc v horkém počasí se nemusíte bát rychlé zkázy.

Budete potřebovat:

- cuketu
- cibuli
- česnek
- olej
- uzenou papriku
- sójovou omáčku
- BBQ omáčku nebo dobrý kečup
- hořčici
- sůl a pepř

Cuketu rozkrojte, vydolujte semínka a zbytek nastrouhejte nahrubo. Dejte do mísy, kterou jste vystlali čistou utěrkou, posolte a nechte cca 15 minut vypotit. Poté pomocí utěrky vymačkejte šťávu.

Dvě cibulky si nakrájejte nadrobno, orestujte na troše oleje, přidejte vyždímanou cuketu a společně restujte cca 10 minut. Poté přidejte lžíci uzené papriky, dvě lžíce sójové omáčky, tři lžíce BBQ omáčky nebo kečupu, lžičku oblíbené hořčice (já používám dijonskou) a tři prolisované stroužky česneku. Promíchejte, prohřejte a případně dosolte a opepřete.

Směs nechte vychladnout a podávejte na topinkách potřených česnekem.

TIP:

Stejným způsobem můžete připravit „tatarák“ i z jiné zeleniny – skvělé jsou vařené brambory ve slupce, podušený patizon nebo pečená máslová dýně. Hlavní je vše dobře ochutit, protože to dělá z této pomazánky delikatesu.