

*Zdravé, osvědčené,
dostupné, rostlinné recepty*

POMAZÁNKY A SNÍDANĚ





Bezvajíčková pomazánka z tofu



4 porce



20 minut

INGREDIENCE

- 250 g bílého tofu
- 2 lžičky černé soli kala namak
- 4 nakládané okurky (a 3 lžíce okurkového láku)
- 1 lžíce plnotučné hořčice
- 100 g sojányzy (viz poznámka)
- 1/2 červené cibule
- kurkuma, pepř



1. Tofu rozmačkejte vidličkou, okurky a cibuli nakrájejte na drobné kostky a polovinu přisypte k tofu.
2. Přidejte hořčici, kurkumu, sůl, lák z okurek a sojanézu.
3. Rozmixujte tyčovým mixérem do hladké konzistence a přisypte zbytek nakrájených okurek a cibule. Promíchejte, případně dosolte, či dobarvěte kurkumou.

Poznámka: **Recept na domácí sojanézu**

Ingredience: 0,25 l sójového mléka, 2 lžíce plnotučné hořčice, 0,5 l řepkového nebo slunečnicového oleje, 2 lžičky černé soli, špetka pepře, 2 lžíce citronové šťávy, 3 lžíce vinného bílého octa, cukr na dochucení

Do vyšší mísy dáme mléko, přidáme k němu hořčici a vinný ocet, krátce promixujeme tyčovým mixérem a pak postupně za stálého mixování přiléváme tenkým pramínkem olej. Směs začne houstnout, přidáváme olej, dokud nemá sojanéza správnou krémovitou konzistenci. Pak ji dochutíme solí, pepřem, citronovou šťávou a cukrem.

Zdroj receptu a fotky: kuchařka **Mrkev, láska, sojanéza** (kolektiv Tři Ocásci)

Řepová pomazánka s vlaškými ořechy



4 porce



80 minut

INGREDIENCE

- 300 g červené řepy
- 40 g vlašských ořechů
- 100 g bílého sojového jogurtu
- 3 stroužky česneku
- sůl, pepř, ocet



1. Řepu ve slupce a v celku nechte upéct v troubě vyhřáté na 200 °C, dokud do ní nejde lehce vpíchnout nůž (délka pečení závisí na velikosti řepy, může to být mezi 20 a 40 minutami).
2. Vychladlou řepu oloupejte a nastouhejte najemno.
3. Přidejte pomleté vlašské ořechy, sojový jogurt a prolisované stroužky česneku. Dochutěte solí, pepřem a octem.

Zdroj receptu a fotky: kuchařka **Mrkev,**
lásky, sojanéza (kolektiv Tři Očásci)



Hummus



4 porce



2 hodiny

INGREDIENCE

- 100 g suché cizrny
- 50 g tahini (pasta ze sezamu)
- 50 g olivového oleje
- 50 ml studené (nejlépe ledové) vody
- 1 lžíce citronové šťávy
- sůl, mletý římský kmín, mletý sušený koriandr



1. Cizrnu namočte den předem do většího množství vody (měla by sahat alespoň 3 prsty nad cizrnu). Druhý den vodu slejte, dejte cizrnu do hrnce a zalijte čerstvou vodou. Vařte cizrnu do změknutí (asi 30 minut).
2. Slijte cizrnu a propláchněte studenou vodou.
3. Dejte cizrnu do mísy, přilijte citronovou šťávu, olej, ledovou vodu a tahini. Vše rozmixujte tyčovým mixérem dohladka. Pro hladkou konzistenci bez hrudek je potřeba důkladné promixování, zhruba 10 minut.
4. Dochutě hummus solí, kořením, případně dokyselte citronem.
5. Spolu se zeleninou a dobrým pečivem tvoří vydatnou, levnou a zdravou svačinu.

Zdroj receptu a fotky: kuchařka **Mrkev,**
láska, sojanéza (kolektiv Tři Očásci)

Špenátový quiche



8 porcí



80 minut

INGREDIENCE

- 250 g mouky (např. špaldové)
- 1/2 lžičky kypřicího prášku
- 100 ml olivového oleje
- 2 balení tofu (natural nebo bazalkové)
- 250 g špenátu
- 3 lžice lahůdkového droždí
- 15 sušených rajčat
- sůl, černá sůl



1. Nejdříve udělejte těsto, smíchejte mouku, kypřicí prášek, sůl, vodu a olej a vypracujte hladké těsto. Dejte stranou.
2. Na oleji osmahněte cibulku nakrájenou na proužky do zlatova. Přihodte špenát a pár minut poduste.
3. Tofu rozmixujte s lahůdkovým droždím, černou a normální solí a pepřem. V míse smíchejte rozmixované tofu se špenátem a nakrájenými rajčaty (pár ponechte stranou na ozdobu).
4. Těsto vložte do formy, udělejte vyšší okraje a propíchejte dno vidličkou. Navrstvěte na něj směs a nahoru přidejte zbytek rajčat.
5. Pečte 35–45 minut na 190 °C. Krajejte až po vychladnutí.

Zdroj receptu:

[blog Blue Vegan Pig](#)



Kynuté lívance



4 porce



2 hodiny

INGREDIENCE

- 12 g čerstvého droždí
- 40 g hnědého cukru
- 300 g polohrubé nebo hladké mouky
- 150 ml kokosového mléka
- 350 ml rostlinného mléka
- 20 g rostlinného másla
- 2 lžíce rostlinného jogurtu
- 1/4 lžičky prášku do pečiva
- sůl, strouhaná citronová kůra, muškátový květ



1. Do většího hrnku rozdrobte droždí a přidejte polovinu dávky cukru. Míchejte, dokud se kvasnice nerozpustí.
2. Poté přidejte 100 g mouky, pár lžic vlažného mléka (nesmí být studené ani moc teplé) a rozmíchejte v řidší těstíčko. Posypte moukou a na teplém místě nechte vzejít kvásek.
3. Poté k němu přimíchejte zbylou mouku s práškem do pečiva, cukr, špetku soli a muškátový květ.
4. Ve zbytku mléka rozmíchejte jogurt a rostlinné máslo a zahřejte na teplotu kolem 35 °C. Přimíchejte do těsta. Řidší těsto nechte v teple asi hodinu kynout. Poté lehce promíchejte a na rozpáleném tuku v lívanečníku (ale jde to i bez něj) smažte lívance.

Zdravé, osvědčené,
dostupné, rostlinné recepty

SALÁTY





Balkánský salát



4 porce



30 minut (+ 1 den
k naložení tofu)

INGREDIENCE

- 320 g rajčat
- 320 g salátových okurek
- 200 g bílého tofu
- 150 g oliv kalamata
- 30 ml olivového oleje
- 1 lžíce balsamika
- sůl, pepř, rozmarýn, tymián



1. Den předem naložte tofu nakrájené na kostky do krabíčky, zasypte 20 g soli, trochou rozmarýnu a tymiánu a zalijte vodou do ponoru.
2. Rajčata i okurky nakrájejte na kostky.
3. Přidejte okapané tofu a kalamaty.
4. Jemně promíchejte, dopepřete čerstvě mletým pepřem, dosolte a zakápněte balsamicem a olivovým olejem.
5. Podávejte jako přílohu nebo jako letní jídlo s plátkem tmavého chleba.

Zdroj receptu a fotky: kuchařka **Mrkev,**
láská, sojanéza (kolektiv Tři Očásci)

Pařížský salát



4 porce



30 minut

INGREDIENCE

- 400 g mraženého hrášku
- 200 g nakládaných okurek
- 150 g sojových párků
- 100 g červené cibule
- 200 g sojanézy
- 1 lžice worcester omáčky
- sůl, pepř



1. Hrášek dejte do misky, zalijte vařící vodou a nechte 10 minut povolit.
2. Okurky, párky a cibuli nasekejte na drobné kostičky. Přimíchejte k nim hrášek a spojte sojanézou.
3. Dochutte solí, pepřem a worcesterem.
4. Spolu s bílým pečivem vytvoří skvělou vyprošťovací snídani nebo bohatou svačinu.

Zdroj receptu a fotky: kuchařka **Mrkev,**
lásky, sojanéza (kolektiv Tři Očásci)



Bramborový salát



4 porce



2 hodiny

INGREDIENCE

- 400 g brambor
- 250 g sojanézy
- 200 g mrkve
- 150 g nakládaných okurek
- 50 g červené cibule
- sůl, pepř, bílý vinný ocet, citronová šťáva



1. Brambory si uvařte ve slupce a nechte vychladnout. Poté je oloupejte a nakrájejte na kostičky.
2. Mrkev oloupejte, v celku uvařte a nechte vychladnout. Poté nakrájejte na kostičky. Cibuli a okurky nasekejte na drobné kostičky.
3. Vše smíchejte v míse, přidejte sojanézu a okurkový lák. Osolte, opepřete a dochutěte vinným octem a citronovou šťávou.
4. Nejlépe nechte den uležet.

Zdroj receptu a fotky: kuchařka **Mrkev,**
lásky, sojanézy (kolektiv Tři Ocásci)

Zdravé, osvědčené,
dostupné, rostlinné recepty

POLÉVKY





Boršč



6 porcí



2 hodiny

INGREDIENCE

- 150 g červené řepy, 90 g bílého zelí, 70 g červené cibule, 90 g mrkve, 90 g brambor, 70 g celeru, 50 g petržele
- 50 g červených fazolí, 30 g rajčatového protlaku, 1 lžíce jablečného octa, 1,2 l zeleninového vývaru
- sůl, pepř, bobkový list
- tymián, nové koření



1. Fazole namočte den předem do vody. Po dni je slijte, dejte do rendlíku a zalijte čerstvou vodou. Vařte na mírném plameni, dokud fazole nejsou úplně měkké.
2. Do dalšího rendlíku dejte oloupanou červenou řepu nakrájenou na kostičky, přidejte k ní rajčatový protlak, ocet a špetku soli. Zalijte 150 ml vody a vařte do měkka. Hlídejte, aby se nevyvařila voda.
3. Mrkev, celer a petržel nastrouhejte nahrubo, cibuli nakrájejte na kostičky, brambory na kostky lehce větší než kostky řepy, zelí nakrouhejte na proužky.
4. Nastrouhanou kořenovou zeleninu dejte smažit na pánvi s olejem a posypte tymiánem. Do dalšího hrnce dejte na rozpálený olej smažit cibuli, poté k ní přidejte zelí, chvíli restujte společně, pak přidejte brambory a posmaženou kořenovou zeleninu a vše zalijte vývarem. Přidejte nové koření, bobkový list a pepř a vařte, dokud není zelenina měkká.
5. K hotovému boršču přilijte uvařenou řepu a slité uvařené fazole a dochuťte solí, pepřem a prolisovaným česnekem. Přidejte nasekanou petrželku a případně dokyselte jablečným octem.
6. Podávejte se sojovým jogurtem rozmíchaným s čerstvě nasekaným koprem, solí, případně česnekem.

Zdroj receptu a fotky: kuchařka **Mrkev, láska, sojanéza** (kolektiv Tři Ocásci)

Rychlý tip

můžete
použít fazole
z konzervy

Dýňový krém



4 porce



45 minut

INGREDIENCE

- 500 g dýně hokkaido
- 400 ml kokosového mléka
- 100 g cibule
- 100 g dýňových semínek
- sůl, muškátový oříšek, špetka chilli, slunečnicový olej



1. Dýni rozkrojte, vydlabejte z ní semínka a nakrájejte ji na půlměsíčky, které dejte péct na plechu vyloženém pečícím papírem do trouby vyhřáté na 180 °C na 15 minut. Dýni před vložením do trouby posypte pepřem, lehce osolte a zakápněte olejem.
2. Cibuli nakrájejte na kostky, dejte do hrnce s rozpáleným olejem smažit dosklovata. Na cibuli vhodte upečenou dýni, zaprašte muškátovým oříškem a špetičkou chilli a zalijte 200 ml vody. Nechte za občasného míchání vařit, dokud není dýně měkká.
3. Mezitím na pánvi na lžíci oleje osmažte dýňová semínka dozlatova (pozor, hlídejte je a stále míchejte, snadno se spálí). Po usmažení semínka lehce osolte.
4. K měkké dýni přidejte kokosové mléko a nechte dojít k varu. Poté polévku sundejte z plotny a rozmixujte tyčovým mixérem dohladka. Dochutte krém solí, pepřem, muškátovým oříškem či chilli.
5. Podávejte krém posypaný dýňovými semínky.

Zdroj receptu a fotky: kuchařka **Mrkev,**
láská, sojanéza (kolektiv Tři Ocásci)

*Zdravé, osvědčené,
dostupné, rostlinné recepty*

OMÁČKY A HLAVNÍ CHODY





Svíčková



4 porce



2 hodiny

INGREDIENCE

- 400 g mrkve
- 150 g cibule
- 150 g celeru
- 150 g petržele
- 250 ml sojové smetany
- 500 ml zeleninového vývaru
- 1,5 lžíce citronové šťávy
- sůl, pepř, tymián, jalovec, nové koření, bobkový list
- slunečnicový olej
- brusinkový kompot/citron



1. Mrkev, celer a petržel oloupejte a nastouhejte nahrubo. Zeleninu dejte do pekáče, opepřete, lehce osolte a posypejte tymiánem a zakápněte oleje. Dejte péct na 30 minut do trouby vyhřáté na 180 °C. Během pečení zeleninu občas promíchejte, aby se nespálila.
2. Upečenou zeleninu nechte vychladnout a mezitím si nakrájejte cibuli na kostky. V hlubším hrnci rozpalte olej, vsypte na něj cibuli a osmažte doskovata. Na cibuli pak přidejte upečenou zeleninu, promíchejte a zalijte vývarem. Do vývaru pak vložte pytlíček s kořením (lze použít kovové čajové sítko), zakryjte hrnec a nechte vařit 30 minut. Poté hrnec sundejte z plotny a nechte odkrytý chladnout do pokojové teploty.
3. Vychladlý základ omáčky rozmixujte (nezapomeňte před tím vyndat sáček s kořením) tyčovým mixérem do hladké omáčky. Přilijte smetanu a znovu promixujte. Následně dochuťte citronovou šťávou, solí a pepřem.
4. Podávejte s houskovým knedlíkem a s pečeným robi masem, pečenými sojovými plátky nebo seitanem. Nezapomeňte také dozdobit brusinkovým kompotem nebo plátkem citronu.

Zdroj receptu a fotky: kuchařka **Mrkev, láska, sojanéza** (kolektiv Tři Ocásci)

Rychlý tip

zeleninu je možné místo pečení i uvařit

Orientální cizrna v rajčatovo-špenátové omáčce



4 porce



60 minut

INGREDIENCE

- 200 g cizrny
- 200 g červené cibule
- 3 stroužky česneku
- 20 g zázvoru
- 2 chilli papričky
- 300 g rajčat (v zimě konzervované)
- 100 g rajčatového protlaku
- 400 g špenátu
- kurkuma, garam masala, římský kmín, sůl, slunečnicový olej



1. Cizrnu nasype do misky a zalijte vodou na dva prsty nad povrch cizrny a nechte ji máčet do druhého dne.
2. Cizrnu slijte a dejte do hrnce, zalijte čerstvou vodou opět na dva prsty nad povrch cizrny. Dejte ji vařit doměkka (zhruba 30 minut).
3. Mezitím si nakrájejte cibuli na proužky, česnek na plátky, chilli nasekejte a zázvor nastrouhejte najemno. Rajčata nakrájejte na kostky a špenát (pokud máte čerstvý) posekejte.
4. V hrnci rozpalte olej a vsypte na něj cibuli, česnek, chilli a zázvor, nechte smažit. Pak na pánev přidejte koření, promíchejte a smažte další minutu. Přidejte rajčata, rajčatový protlak a zamíchejte. Pak přidejte uvařenou a slitou cizrnu a přidejte 300 ml vody. Přikryjte poklicí a nechte vařit 10 minut.
5. Nakonec přidejte nasekaný špenát (pokud používáte vařený, nechte směs ještě pod poklicí vařit, dokud špenát úplně neroztaje). Hrnec sundejte z plotny a vše dosolte, případně přidejte koření dle chuti.
6. Cizrnu s rajčaty a špenátem podávejte s kořením nebo pitou.

Zdroj receptu a fotky: kuchařka **Mrkev,**
láska, sojanéza (kolektiv Tři Očásci)

Rychlý tip

cizrnu můžete
použít
i z konzervy



Chilli sin carne



4 porce



50 minut

INGREDIENCE

- 400 g sekaných rajčat v konzervě
- 200 g mrkve
- 150 g celeru
- 120 g červené cibule
- 100 g červených fazolí
- 100 g kukuřice
- 3 chilli papričky
- 4 stroužky česneku
- 20 g kakaa
- 20 g čerstvého koriandru
- sůl, pepř, římský kmín, sladká paprika
- citronová šťáva
- slunečnicový olej



1. Fazoli namočíme den předem. Druhý den ji slijeme, dáme do hrnce a zalijeme na dva prsty nad povrch fazole čerstvou vodou a dáme na mírný plamen vařit, dokud není fazole měkká (asi 30 minut).
2. Cibuli nakrájíme na proužky, mrkev a celer nastrouháme na hrubém struhadle, polovinu česneku nakrájíme na plátky, druhou prolisujeme, chilli papričky nasekáme.
3. V hrnci rozpálíme olej, posmažíme na něm cibuli dosklovata, přidáme plátky česneku, chilli a nastrouhanou kořenovou zeleninu a posmažíme dozlatova. Pak přidáme rajčata, kakao, papriku, kmín, pepř a uvažené fazole. Směs přivedeme k varu a přidáme kukuřici. Jen krátce promícháme a minutu provaříme. Poté sundáme z plotny a přidáme prolisovaný česnek, citronovou šťávu a čerstvě nasekaný koriandr a dosolíme, případně dopepříme.
4. Chilli podáváme s rýží, případně s pitou. Zdomlíme nasekaným koriandrem, chilli papričkou, nebo měsíčkem limety nebo citronu.

Zdroj receptu a fotky: kuchařka **Mrkev, láska, sojanéza** (kolektiv Tři Očásci)

Hlívový guláš na černém pivě



4 porce



60 minut

INGREDIENCE

- 800 g hlívy
- 200 g cibule
- 200 g brambor
- slunečnicový olej
- 40 g maizeny
- 50 g rajčatového protlaku
- 2 plž. plnotučné hořčice
- 500 ml černého piva
- uzená paprika, sůl, drcený kmín, pepř, majoránka



1. Cibuli a hlívu nakrájejte na proužky (z hlívy se do guláše nedávají už tužší spodky nožek).
2. Půlku brambor nakrájejte na kostky, zbytek nastrouhejte na jemném struhadle.
3. Na oleji posmažte cibuli dosklovata, pak přidejte hlívu a posmažte spolu. Přisypte všechno koření (nešetřete hlavně uzenou paprikou a drceným kmínem), kostičky brambor, rajčatový protlak a pivo a přilijte vodu do ponoru (zhruba 300 ml). Přikryjte poklicí a nechte dusit asi 45 minut, ale průběžně míchejte (dokud není vše měkké, ale zároveň se nevydusí polovina tekutiny).
4. Do téměř hotového guláše dejte nastrouhané brambory a provařte vše dohromady 5 minut, dokud guláš nezhoustne (pokud guláš nehoustne dostatečně, přilijte 40 g maizeny rozmíchané v troše studené vody a znovu 5 minut provařte).
5. Vše finálně dochuťte a vmíchejte hořčici.
6. Podávejte s kmínovým chlebem a zdobený tenkými proužky červené cibule.

Zdroj receptu a fotky: kuchařka **Mrkev,**
lásky, sojanéza (kolektiv Tři Očásci)



Čočková sekaná s ořechy a rajčatovou glazurou



6 porcí



50 minut

INGREDIENCE

- 250 g zelené čočky
- 200 g mrkve, 150 g cibule
- 150 g celeru, 100 g vlašských ořechů, 1 jablko
- 2 lžíce lněného semínka, 3 stroužky česneku, 150 g strouhanky
- sůl, pepř, bobkový list, nové koření, tymián, oregáno, slunečnicový olej

Na glazuru:

- 200 g rajčatového protlaku
- 2 lžíce červeného vína
- 2 lžíčky balsamika
- 1 lžíce cukru
- sůl pepř, bazalka



1. Čočku propláchněte a dejte do hrnce s pár bobkovými listy a několika kuličkami nového koření, zalijte vodou a dejte vařit doměkka (zhruba 40 minut). Po uvaření čočku slijte a nechte lehce vychladnout (a nezapomeňte vytáhnout koření).
2. Cibuli si nakrájejte na kostky. Mrkev, jablko a celer nastrouhejte nahrubo a vlašské ořechy rozsekejte. Na pánvi rozpalte olej, na něj vsypte cibuli a smažte dosklovata. Pak přidejte nastrouhanou mrkev a celer, nasekané ořechy, tymián, rozmarýn a oregáno a smažte dosklovata.
3. Lněné semínko zalijte 150 ml vody a nechte 3 minuty být. Poté rozmixujte tyčovým mixérem na slizovitou hmotu.
4. V míse smíchejte rozvařenou čočku, lněný sliz, posmaženou mrkev, cibuli, ořechy a celer s kořením, nastrouhané jablko a strouhanku a promíchejte do kompaktní hmoty. Ke směsi přidejte prolisovaný česnek a dle chuti dosolte, dopepřete a případně dokořeňte tymiánem nebo oregánem. Směs dejte do slunečnicovým olejem vymazané formy (obdélníkové zapékací misky či pekáčku) a dobře uhladte povrch.
5. Formu se sekanou dejte péct do trouby vyhřáté na 190 °C na 25 minut a mezitím si připravte glazuru. Protlak smíchejte s vínem, balsamicem a cukrem a dochutte solí, pepřem a bazalkou. Pokud je směs příliš intenzivní nebo hustá, můžete naředit lžící vody. Po 20 minutách vytáhněte sekanou z trouby a potřete celý její povrch glazurou. Formu se sekanou pak vraťte znovu do trouby a pečte dalších 15 minut (glazura se musí zapéct, ale neměla by rozhodně zčernat).
6. Sekanou podávejte teplou nebo studenou s plnotučnou hořčicí a štouchanými brambory

Zdroj receptu a fotky: kuchařka **Mrkev,**
láska, sojanéza (kolektiv Tři Ocásci)

Řepové karbanátky s pohankou a koprem



4 porce



2 hodiny

INGREDIENCE

- 400 g řepy
- 150 g pohanky lámanky
- 100 g strouhanky
- 50 g kopru
- 5 stroužků česneku
- 1 lžíce hořčice
- sůl, pepř, slunečnicový olej



1. Řepu dejte ve slupce péct na plech do trouby vyhřáté na 190 °C alespoň na 50 minut (záleží na velikosti řepy). Upečenost řepy vyzkoušejte nožem, pokud jde do řepy snadno píchnout a na slupce má puchýře, tak ji z trouby vyndejte a nechte vychladnout.
2. Mezitím si uvařte pohanku lámanku. Dejte ji do hrnce a zalijte 300 ml vody. Za stálého míchání vařte, dokud se voda nevsákne a nevznikne hustá kaše.
3. Vychladlou řepu oloupejte a nastrouhejte najemno, přidejte k ní uvařenou pohanku, nasekaný kopr, prolisovaný česnek, hořčici, sůl a pepř. Vše promíchejte rukama přidejte strouhanku. Znovu promíchejte. Musí vzniknout těsto, ze kterého lze v dlani udělat karbanátek, aniž by se rozpadal. Pokud tomu tak není, přidejte ještě strouhanku.
4. Z těsta pak tvarujte karbanátky, které vyskládejte na plech vyložený pečicím papírem, ideálně několik centimetrů od sebe. Karbanátky na plechu pomažte olejem a pečte v troubě vyhřáté na 180 °C zhruba 20 minut.

Zdroj receptu a fotky: kuchařka **Mrkev,**
lásky, sojanéza (kolektiv Tři Očásci)

*Zdravé, osvědčené,
dostupné, rostlinné recepty*

PŘÍLOHY A SPECIALITY





Hrachová kaše s pečenými jablky



4 porce



60 minut

INGREDIENCE

- 250 g žlutého půleného hrachu
- 400 g jablek
- 100 g cibule
- sůl, pepř, mletý hřebíček, slunečnicový olej



1. Den předem dejte hrách do mísy, zalijte ho vodou a nechte namáčet přes noc. Druhý den hrách slijte a dejte vařit do hrnce zalitý novou vodou. Vařte do změknutí (zhruba 40 minut).
2. Jablka nakrájejte na kostičky, vložte do pekáčku, osolte, opepřete, přidejte hřebíček a podlijte 200 ml vody. Dejte péct do trouby vyhřáté na 180 °C na 40 minut.
3. Uvařený hrách rozmixujte tyčovým mixérem na hladkou kaši. V hrnci rozpalte olej a dejte na něj smažit cibuli nakrájenou na kostky. Přidejte k ní hrachovou kaši a sundejte z plotýnky.
4. Nakonec ke kaši vmíchejte upečená jablka a vše finálně dosolte, případně dopepřete.
5. Kaše se hodí k pečeným jídlům.

Zdroj receptu a fotky: kuchařka **Mrkev,**
láska, sojanéza (kolektiv Tři Ocásci)

Dosa placky



4 porce



30 minut + 2 dny
fermentace

INGREDIENCE

- 500 g dlouhozrnné rýže (basmati nebo jasmínová)
- 300 g červené čočky
- 20 g čerstvého koriandru
- sůl, kurkuma, mletý koriandr, slunečnicový olej



1. Rýži i čočku dejte do mísy, zalijte 700 ml vody, přikryjte utěrkou a nechte na teplém místě do druhého dne.
2. Směs slijte, ale vodu z namáčení zachovejte. Rýži a čočku dejte do kuchyňského mixéru a rozmixujte na drť, pak přidejte vodu z namáčení a pomixujte znovu. Poté směs přendejte do mísy a přikrytou utěrkou ji při pokojové teplotě nechte fermentovat dalších 24 hodin.
3. Další den směs promíchejte s nasekaným čerstvým koriandrem, kurkumou, mletým koriandrem a solí. Na pánvi rozpalte olej, větší lžíci těsta na pánvi rozetřete do co nejtenčí placky a smažte dozlatova (zhruba 1,5 minuty po každé straně).
4. Dosa placky jsou tradiční indická příloha, jí se ke kari a dhálům, ale výborné jsou i se zeleninou či salátem nebo hummusem.

Zdroj receptu a fotky: kuchařka **Mrkev,**
láska, sojanéza (kolektiv Tři Očásci)

Zdravé, osvědčené,
dostupné, rostlinné recepty

SLADKÉ





Řepové brownies s avokádovým krémem



4 porce



60 minut

INGREDIENCE

- 210 g mouky (špaldové nebo celozrnné)
- 160 g kokosového cukru
- 25 g kakaového prášku
- 1 lžíce mletých lněných semínek
- 1/4 lžičky prášku do pečiva, 1/4 lžičky jedlé sody, špetka soli
- 200 g řepového pyré
- 165 g rozpuštěné čokolády
- 65 g oleje bez vůně
- 3 lžíce rostlinného mléka
- 1 lžička vanilkového extraktu

Avokádový krém:

- 1 středně velké avokádo, oloupané a bez pecky
- 25 g kakaového prášku
- 4 medjool datle
- 1 až 4 lžíce javorového syru (podle chuti)



1. Všechny sypké ingredience dejte do misky a důkladně směs promíchejte. Přidejte zbytek ingrediencí a mícháním vytvořte hutné těsto.
2. Předehřejte si troubu na 180 °C a vyložte pekáček pečicím papírem.
3. Přeneste těsto do pekáčku a pomocí lžice nebo vařečky uhladte povrch.
4. Brownies pečte po dobu 15-20 minut. Jakmile je povrch na dotek suchý, jsou brownies hotové.
5. Připravte si avokádový krém: všechny ingredience rozmixujte dohromady tyčovým mixérem, případně dochuťte kakaem či javorovým syru. Vychladlá brownies potřete krémem a nakrájejte.

Tip: Jak na řepové pyré?

Oloupejte a nakrájejte 1-2 červené řepy. Vložte kostičky řepy do vařící vody a vařte do měkka. Poté vodu slijte a uvařenou řepu rozmixujte dohladka.

Lískooříšková piškotová bábovka



15 kousků



1 hodina

INGREDIENCE

- 300 g polohrubé mouky
- 300 ml lískooříškového mléka
- 125 g cukru krystal
- 120 g jablečného pyré (nebo 2
nejemno nastrohaná jablka)
- 120 g slunečnicového oleje
- 100 g mletých lískových oříšků
- 50 g agávového syru
- 4 lžíce maizeny
- 40 g citronové šťávy
- 1/2 lžičky citronové kůry
- 1 lžička kypřicího prášku do pečiva
- 1 lžička sody, špetka soli



1. V míse důkladně promíchejte všechny sypké suroviny, vedle v misce prošehejte metličkou všechny tekuté suroviny, které pak vlijte do těch sypkých a dobře metličkou promíchejte.
2. Formu na bábovku vymastěte olejem a vysypte hrubou moukou. Těsto přesuňte do vyspané formy a dejte péct do trouby vyhřáté na 180 °C zhruba na 35 minut. Upečenost těsta zkoušejte špejlí, pokud se na špejli lepší syrové těsto, přidejte bábovce dalších 10 minut v troubě.
3. Po upečení nechte bábovku ve formě 10 minut vydechnout. Pak ji přiklopte dřevěným prkýnkem, obraťte a takto ji vyklopte. Pokud bábovka nechce z formy ven, namočte utěrku do studené vody, omotejte ji okolo formy a prkýnkem párkrát jemně klepněte o stůl.
4. Po vychladnutí pocukrujte moučkovým cukrem.

Zdroj receptu a fotky: kuchařka **Mrkev,**
lásky, sojanéza (kolektiv Tři Očásci)



Meruňkový jáhelník



10 porcí



60 minut

INGREDIENCE

- 2 hrnky jáhel
- 1 litr rostlinného mléka
- 2 středně velká nastrouhaná jablka
- půl hrnku nasekaných vlašských ořechů
- meruňky (či jiné sezónní ovoce)
- 4 lžice javorového syru
- rozinky (volitelné)
- rostlinný tuk na vymazání formy
- špetka soli



1. Jáhly nejdříve důkladně propláchneme a spaříme horkou vodou, zcedíme a postup opakujeme ještě dvakrát, abychom je zbavili hořkosti.
2. Následně si z jáhel a mléka uvaříme kaši, kterou dosladíme dle chuti datlovým nebo jiným sirupem.
3. Vystydlou jáhlovou kaši smícháme s jablky, oříšky a rozinkami.
4. Do vymazané dortové formy navrstvíme polovinu směsi, položíme rozpůlené meruňky a zakryjeme druhou polovinou jáhlové kaše.
5. Pečeme přibližně 40 minut na 180 °C.
6. Vystydlý dort posypeme moučkovým cukrem.