



POSTNÍ
MINIMALISTICKÁ KUCHARKA

OBSAH

O postní minimalistické kuchařce

A co je to vlastně ten půst ?

RECEPTY

Co nakoupit ?

- Z PLOTNY (vařené a dušené)
- Z TROUBY (pečené)
- Z MISKY (zastudena)

A co vařit dál ?

Co pít ?



O POSTNÍ MINIMALISTICKÉ KUCHAŘCE

V období před Velikonocemi někteří z minimalistů pravidelně každý rok drží půst. Přesto, že nejsou praktikující věřící.

Někdo půst vnímá jako očistu těla, pro jiného je to doba dobrovolného odříkání, další očekává především úbytek váhy. Pro někoho má půst podtext sebepoznání nebo je zkouškou sebekázně. Další z nás třeba potřebuje dobít energii a zharmonizovat tělo.

Ať jsou důvody jakékoliv, jedno je jisté - půst je silným ozdravným procesem působícím ve všech rovinách, jak na úrovni fyzické, tak i psychické.

Pojďte si také na 40 dní vyzkoušet alternativní způsob stravování.

Vynecháme maso a místo toho navýšíme konzumaci luštěnin, obilovin, různých ořechů, semínek a zeleniny. Zaměříme se na stravu bez masa, ale i bez mléka a vajec. Tato změna jídelníčku nám všem zcela jistě prospěje.

Ano, v kuchařce najdete recepty, které jsou vysoko nad rámcem běžně vnímaného půstu (tedy pouze půst od masa).

Ale o to v půstu a v minimalismu přeci jde – vystoupit ze své komfortní zóny, přenastavit své priority, orientovat se na střídmost a zdrženlivost.

Věřím, že se těm, kteří chtějí využít benefity půstu, ale doposud nevěděli jak na to, stane tato kuchařka pomyslným odrazovým můstkem. A těm v půstu zkušenějším jistě rozšíří sbírku postních receptů.

Tato postní kuchařka obsahuje celkem 32 receptů na jednoduchá, prostá, skromná a nenáročná jídla. Přesto, že se v receptech držím hesla Méně je více, nebudete o nic ochuzeni. V pokrmech je zdůrazněna přirozená základní chuť použitých surovin nezkomplikovaná složitými chuťovými přísadami. Některé pokrmy mají různé chuťové variace, jiné zas lze spolu navzájem kombinovat.

Jednotlivé recepty jsou sepsány krok za krokem a je u nich vždy uvedena přesná gramáž, aby se dobře orientoval i naprostý začátečník. S pomocí této kuchařky se vám příprava jídla stane jednoduchou činností, která vás nijak časově nezatíží.

Několik instrukcí ke kuchařce:

V rámci zjednodušení je v receptech jako odměrka používána polévková lžíce a kávová lžička. Lžíce je o obsahu 10 ml a lžička má 5 ml.

Černý aktivní odkaz v receptu vás přesune na konkrétní recept v postní kuchařce.

Modrý aktivní odkaz vás přesměruje na recept zveřejněný na blogu www.minimalisticka-kucharka.cz.

Fotografie u receptů mají ilustrační charakter a nevystihují množství, poměr ani celý výčet potřebných surovin.

Seznam receptů s uvedením jednotlivých stránek naleznete na konci této kuchařky na straně 81.

PŮST NENÍ HLADOVĚNÍ

Když držíte velikonoční půst, tak to neznamená, že hladovíte. Pouze něco na čas vypustíte a opustíte. Odeberete to, bez čeho se můžete zcela obejít. Na určitý čas některé potraviny, ale i věci nebo činnosti, ze svého života vyloučíte a zaměříte se jen na to podstatné a nezbytné.

Půst tedy neznamená, že namísto standardních šesti houskových knedlíků si naložíte na talíř jen ty nezbytné čtyři, ale znamená, že se těchto knedlíků dobrovolně zcela vzdáte. A nejen knedlíků. Také třeba těžkých a smažených jídel, alkoholu, různých pochutin, sladkostí, masa...

Vaše strava se tak stane stravou postní, střídanou, lehkou. Bude se skládat ze základních a běžně dostupných surovin a potravin – převážně z luštěnin, obilovin a zeleniny.

Za postní jídelníček vám tělo bude velmi vděčné. Konzumací odlehčené stravy si odpočine od těžce stravitelných pokrmů, od průmyslově zpracovaných potravin a polotovarů. Půst napomůže trávicímu systému v regeneraci, organismus se zbaví nahromaděných škodlivin. Vaše tělo se vyčistí, ozdraví, zklidní, dobije energii a opět nastartuje.

PŮST NENÍ JEN TALÍŘ BEZ MASA

Postní jídelníček nás ukázní a osvobodí od nadvlády nezdravých jídel, fastfoodu nebo přemíry sladkostí. Současně s tím si zároveň uvědomíme i své limity a slabosti.

Dojde k odkrytí našich závislostí a ke konfrontaci: To, co mi chybí, po čem toužím a lačním – třeba káva, čokoláda, rohlík, jogurt, pivo, knedlík ... Skutečně to potřebuji a neobejdu se bez toho?

Tyto úvahy u většiny minimalistů však nezůstávají jen v rovině jídla, ale přesahují i do dalších oblastí našeho života. Proto míváme v postním období zvýšenou potřebu očistit domov od nepořádku,

nánosu zbytečností a nastolit v domácnosti funkční systém.

Půst tedy není jen obdobím, kdy vědomě změníme svůj způsob stravování, ale stává se zároveň i vhodným prostorem pro revizi našich potřeb, myšlenek, hodnot a pro jejich nové uspořádání.

Půst ale není zdaleka jen o změně jídelníčku, čistém střevě, přebraném šatníku nebo umytém okně. Půst je především dobou k sebereflexi, k bilanci, k přehodnocení, k vyčištění všeho špatného, co si neseme nejen ve svém těle ale i ve své duši...

PŮST NENÍ TREST

Půst není utrpení ani očistec. Neznamená, že si tvrdohlavě odřeknete třeba maso (To dám!) a pak celé dny plni touhy po mase budete trpět tím, že jste ho z jídelníčku vyřadili (To přeci musím dát!) a po prvním týdnu půstu to vzdáte (Už to dál nedám...).

Je jen na vás, nakolik budete k sobě přísní a co si na postní dobu uložíte za úkoly či cíle. Vaše předsevzetí by však měla být reálná, taková, která budete schopni zvládnout a dodržet.

Určitě půjde třeba snížit množství vypité kávy, odstranit z jídelníčku sladkosti, stravovat se podle této kuchařky, omezit vysedávání u televize nebo si odřeknout nákup další zbytečné dekorace do bytu...

Půst také není strádáním, ze kterého byste měli být nešťastní. Není ani obdobím, které musíte vydržet. Ani zkouškou, ve které musíte obstát nebo problémem, který musíte zvládnout.

Půst je něčím, co chcete, co si přejete, na co se těšíte, k čemu jste dozráli. Půst je svobodné tiché odříkání, které vede k obnově, kultivaci a růstu v rovině těla, mysli i duše.

Myslím, že mělo smysl tuto postní minimalistickou kuchařku vytvořit. Ač je postní a teoreticky svázaná jen s určitým časovým úsekem, je nadčasová a použitelná po celý rok.

Je jen na vás, zda ji použijete jen v čase půstu a nebo se k těmto receptům budete trvale vracet v průběhu celého roku bez ohledu na období.

Na vaší postní cestě vše dobré přeje

A handwritten signature in black ink, reading "Zuzana". The script is cursive and elegant, with the first letter 'Z' being particularly large and stylized.

RECEPTY



CO POTŘEBUJI NAKOUPIT ?

Při vaření podle této kuchařky budete potřebovat kromě základních surovin také potraviny a dochucovadla, která možná běžně nepoužíváte. Abyste nebyli zaskočeni, že vám k uvaření některého pokrmu něco chybí, měli byste ve spíži a v lednici mít:

mandle kešu ořechy chia semínka sušené švestky strouhaný kokos kakao

tofu lahůdkové droždí hořčice umeocet ocet balsamico lněné semínko

chilli vločky sušený česnek ovesné vločky kukuřičný škrob kokosové mléko

čekankový sirup Originál s obsahem 5 % cukru a 71 % vlákniny (při intoleranci lze nahradit medem)

Z PLOTNY

Na tradiční postní stůl patří hrnec polévky právě donesený z plotny. Polévky jsou horké, syté, husté, plné luštěnin nebo obilovin a sezónní zeleniny.

Nejen polévkami však živ je člověk a proto tu jsou zastoupeny i recepty reprezentující omáčku, guláš, těstoviny...

Najdete tu i sladké pokrmy, které jsou samozřejmě bez přidaného cukru.

Čočková polévka s tofu párkem

Kroupová polévka

Hrachová polévka

Mrkvová polévka se zázvorem

Brokolicová polévka

Žampionový guláš

Mrkvová omáčka

Cizrna na paprice s pórkem

Červená čočka s kysaným zelím

Těstoviny s růžičkovou kapustou

Bramborová kaše s křenem

Knedlíky z instantní kukuřičné polenty

Ovesná kaše se sušenými švestkami

Jáhelník se sušenými švestkami a kokosem

ČOČKOVÁ POLÉVKA S TOFU PÁRKEM

SUROVINY

- 250 g hnědé čočky
- 150 g mrkve
- 150 g cibule
- 3 tofu párky
- 2 velké stroužky česneku (10 g)
- 1 bobkový list
- 2 polévkové lžíce rostlinného oleje
- 3 rovné kávové lžičky soli
- 1 l studené vody

Z uvedeného množství jsou 4 porce.



ČOČKOVÁ POLÉVKA S TOFU PÁRKEM

PŘÍPRAVA

- Čočku properete a namočíte na dvě hodiny do studené vody. Pak čočku slijete, propláchnete na sítu studenou vodou a necháte okapat.
- Mrkev nastrouháte nahrubo.
- Cibuli pokrájíte na drobné kostičky.
- Česnek prolisujete.
- Tofu párky pokrájíte na kolečka silná 1 cm.

POSTUP

- Na rozehřátém oleji necháte zesklovatět cibuli.
- Přidáte česnek a až se rozvoní, vsypete mrkev a vše společně cca 3 minuty zprudka restujete a mícháte.

- Přilijete vodu, vsypete čočku, přidáte bobkový list a přivedete k varu.
- Následně teplotu zmírníte a pod pokličkou vaříte cca 30 minut do změknutí čočky.
- Z polévky vyndáte bobkový list.
- Aby polévka získala tu správnou konzistenci, tak přibližně třetinu hmoty polévky vyjmete z hrnce, rozmixujete dojemna a vlijete zpět do polévky.
- Na závěr přidáte pokrájené tofu párky, osolíte, polévku ještě 5 minut na mírném ohni provaříte a můžete podávat.

PRAKTICKÉ

- Tofu párky lze vynechat, případně je zaměnit za uzené tofu pokrájené na kostičky.

KROUPOVÁ POLÉVKA

SUROVINY

- 100 g ječných krup (střední, č. 7)
- 350 g brambor
- hrst sušených hub (cca 10 - 15 g)
- 5 velikých stroužků česneku (25 g)
- 1 kávová lžička rostlinného oleje do krup
- 1 kávová lžička soli do krup
- 1 polévková lžíce rostlinného oleje na orestování česneku
- 2 rovné kávové lžičky soli do polévky
- 1 kávová lžička majoránky
- špetka pepře
- 600 ml studené vody na uvaření krup
- 800 ml horkého nesoleného [domácího zeleninového vývaru](#)

Z uvedeného množství jsou 4 porce jako hlavní chod.



KROUPOVÁ POLÉVKA

PŘÍPRAVA

- Sušené houby namočíte alespoň na půl hodiny do 200 ml studené vody.
- Kroupy přeberete a propláchnete ve studené vodě.
- Brambory nakrájíte na drobné kostičky cca 1 x 1 cm.
- Česnek pokrájíte na tenké plátky a na oleji ho orestujete dozlatova.

POSTUP

- Kroupy vsypete do tlakového hrnce, vlijete namočené houby i s vodou, ve které se máčely, přidáte olej, sůl a zalijete studenou vodou. Hrncem uzavřete, natlakujete a následně vaříte na mírném ohni 15 minut.
- Tlakový hrncem odstavíte z ohně a necháte ho ještě 10 minut zavřený. Pak hrncem otevřete a budete v něm nadále vařit jako v klasickém hrnci (tj. už ho nebudete napevno zavírat tlakovou poklicí).

- K uvařeným kroupám s houbami přilejete horký nesolený zeleninový vývar.
- Přidáte orestovaný česnek a pokrájené brambory. Dochutíte solí, pepřem, majoránkou, přivedete opět k varu a vše vaříte ještě cca 10 minut do změknutí brambor.

PRAKTICKÉ

- Pokud nejste zcela zbláhli ve vaření krup v tlakovém hrnci, podrobný návod si můžete [přečíst zde](#).
- V běžném hrnci budete kroupy vařit do změknutí cca 30 – 40 minut.
- Při restování se česneku věnujte a míchejte ho, aby se nepřipálil a nezhořkl.
- Pokud při přípravě svůj domácí zeleninový vývar solíte nebo používáte jiný druh vývaru či vývar z kostky, potřebné množství soli do polévky bude menší, než je uvedeno v receptu.

HRACHOVÁ POLÉVKA

- 200 g sušeného hrachu
- 200 g cibule
- 3 velké stroužky česneku (15 g)
- 2 polévkové lžíce rostlinného oleje
- 1 kávová lžička sušené majoránky
- 3 rovné kávové lžičky soli
- 700 ml studené vody

Z uvedeného množství jsou 2 velké porce jako hlavní chod nebo 4 menší porce.



HRACHOVÁ POLÉVKA

PŘÍPRAVA

- Hrách přeberete, propláchnete studenou vodou a namočíte na 12 – 24 hodin do většího množství studené vody. Pak vodu slijete a hrách propláchnete studenou vodou.
- Cibuli pokrájíte na kostičky.
- Česnek pokrájíte na plátky a třetinu česneku dáte stranou.

POSTUP

- V tlakovém hrnci rozpálíte olej, přisypete pokrájenou cibuli a restujete. Až začne cibule zlátnout, přisypete česnek a ještě chvíli restujete, dokud se česnek nerozvoní. Průběžně mícháte.
- Vsypete propláchnutý hrách, zalijete studenou vodou a přidáte majoránku.
- Tlakový hrnec uzavřete, natlakujete a následně vaříte 20 minut na mírném ohni.

- Tlakový hrnec odstavíte z teplé plotny a necháte zavřený ještě 10 minut stát. Pak vypustíte zbytek páry z hrnce a hrnec otevřete.
- Do polévky přidáte sůl, zbylý česnek a vše rozmixujete tyčovým mixérem na hladký krém.

Polévka je hustá a sytá, přesto však ji můžete pro větší vydatnost ještě posypat chlebovými krutony nebo přidat na kolečka pokrájený tofu párek.

PRAKTICKÉ

- Podrobný návod, jak vařit hrách v tlakovém hrnci si můžete přečíst [zde](#).
- V běžném hrnci budete hrách vařit do změknutí cca 40 – 60 minut.
- Hrachová polévka má tendenci houstnout. Pokud ji budete ohřívat, bude možná potřeba přidat trochu převařené vody a polévku naředit do požadované hustoty a krémovitosti.

MRKVOVÁ POLÉVKA SE ZÁZVOREM

SUROVINY

- 500 g mrkve
- 150 g cibule
- 30 - 40 g kořene zázvoru
- 400 ml kokosového mléka
- 2 polévkové lžíce rostlinného oleje
- 700 ml horké vody
- 1 rovná polévková lžíce soli

Z uvedeného množství jsou 4 porce.



MRKVOVÁ POLÉVKA SE ZÁZVOREM

PŘÍPRAVA

- Mrkev pokrájíte na kolečka tenká 0,5 cm.
- Cibuli nakrájíte na kostičky.
- Zázvor [oloupete](#) a najemno přes vlákna nastrouháte.

POSTUP

- Na oleji necháte zesklovatět cibuli, přidáte pokrájenou mrkev a 5 minut zprudka restujete a mícháte, aby se mrkev opekla.
- Přidáte nastrouhaný zázvor, přilijete horkou vodu, osolíte a vaříte cca 15 minut do změknutí mrkve.
- Vlijete kokosové mléko, přivedete k varu a necháte 3 - 5 minut provařit.

- Polévku odstavíte z ohně a na závěr rozmixujete na hladký krém.

Na talíři můžete dozdobit čerstvou petrželkou nebo [doma vypěstovanou řeřichou](#).

PRAKTICKÉ

- Pokud nemáte výkonný mixér, který by vlákna zázvoru dokázal zcela rozmixovat, tak polévku ještě před konzumací přecedte přes jemné síto - odstraní tak nežádoucí zázvorová vlákna.
- Síla zázvoru bývá kolísavá, čím je zázvor čerstvější, tím je jeho chuť štiplavější a ostřejší.

BROKOLICOVÁ POLÉVKA

SUROVINY

- 500 g růžiček brokolice
- 200 g cibule
- 2 velké stroužky česneku (10 g)
- 2 polévkové lžíce rostlinného oleje
- 1/2 polévkové lžíce soli
- 1 litr horké vody

Z uvedeného množství jsou 3 – 4 porce.



BROKOLICOVÁ POLÉVKA

PŘÍPRAVA

- Brokolicové růžice posekáte na kusy velikosti sousta.
- Cibuli nakrájíte na kostičky.
- Česnek pokrájíte na tenké plátky.

POSTUP

- Na oleji zpěníte cibuli a až začne zlátnout, přidáte česnek a ještě cca 1 minutu restujete a mícháte.
- Zalijete vroucí vodou, přidáte brokolici, sůl a vaříte cca 15 minut do změknutí brokolice.
- Odstavíte z ohně, pomocí tyčového mixéru rozmixujete na hladký krém a hned servírujete.

PRAKTICKÉ

Pro větší vydatnost můžete polévku doplnit pečenými chlebovými krutony nebo posypat „parmezánem“.

ŽAMPIONOVÝ GULÁŠ

SUROVINY

- 500 g žampionů
- 200 g cibule
- 2 velké stroužky česneku (12 g)
- 2 rovné kávové lžičky sladké papriky
- 3 rovné polévkové lžíce kukuřičného škrobu
- 2 polévkové lžíce rostlinného oleje
- 2 rovné kávové lžičky soli
- 1/4 kávové lžičky drceného kmínu
- 500 ml horké vody
- 50 ml studené vody

Z uvedeného množství jsou 3 – 4 porce.



ŽAMPIONOVÝ GULÁŠ

PŘÍPRAVA

- Cibuli pokrájíte na kostičky.
- Česnek nasekáte nadrobno.
- Hlavy žampionů pokrájíte na díly velikosti sousta cca 3 x 3 cm. Nohy žampionů pokrájíte na kolečka široká 1 cm.
- Škrob rozmícháte vidličkou v 50 ml studené vody.

POSTUP

- V hluboké pánvi nebo v kastrolu zpěníte na oleji cibuli a až začne zlátnout přidáte česnek, papriku a cca 2 min za stálého míchání restujete.
- Vsypete žampiony, přidáte sůl a kmín. Mícháte a restujete do té doby, dokud houby nepustí vodu a nezmenší svůj objem.

- Vlijete horkou vodu, přiklopte poklicí a počkáte, až opět vzejde var. Pak stáhnete plamen a na mírném ohni dusíte cca 15 minut do změknutí žampionů.
- Přilijete rozmíchaný škrob, který ještě 3 minuty provaříte. Odstavíte z ohně a hned podáváte.

Jako příloha je vhodná rýže nebo polentový knedlík.

PRAKTICKÉ

- Žampiony můžete nahradit hlívou ústřičnou. Postupujete stejně, jen nohy hub nasekáte nadrobno nebo použijete sekáček na zeleninu, protože jsou tvrdé. Budete vařit o něco déle cca 30 minut do změknutí hub.

MRKVOVÁ OMÁČKA

SUROVINY

- 350 g mrkve
- 100 g cibule
- 300 g brambor
- 20 g čerstvého zázvoru
- 2 rovné kávové lžičky soli
- 2 polévkové lžíce rostlinného oleje
- 750 ml horké vody

Z uvedeného množství jsou 4 porce.



MRKVOVÁ OMÁČKA

PŘÍPRAVA

- Cibuli pokrájíte nadrobno.
- Zázvor [oloupete](#) a najemno přes vlákna nastrouháte.
- Mrkev nastrouháte nahrubo.
- Brambory pokrájíte na kostičky o hraně cca 1 x 1 cm.

POSTUP

- Na oleji zpěníte cibuli, přidáte zázvor a cca 1 minutu restujete a mícháte.
- Přisypete mrkev a 5 minut opékáte a mícháte.
- Zalijete horkou vodou, přidáte sůl, brambory a vaříte na mírném ohni cca 15 minut do změknutí brambor.

- Omáčku odstavíte z ohně a rozmixujete na hladký krém. Pokud nemáte výkonný mixér, který by vlákna zázvoru dokázal zcela rozmixovat, tak omáčku ještě před konzumací přecedte přes jemné síto - odstraní tak nežádoucí zázvorová vlákna.

Omáčku servírujete s celozrnnými bezvaječnými těstovinami nebo s polentovým knedlíkem.

PRAKTICKÉ

- Na mrkev a brambory můžete použít sekáček na zeleninu.
- Pokud by omáčka byla moc hustá (záleží na moučnatosti použitých brambor), naředíte ji do požadované konzistence převařenou horkou vodou.
- Pro docílení ostřejší chutě na talíři posypete chilli vločkami.

CIZRNA NA PARICE S PÓRKEM

SUROVINY

- 150 g cibule
- 400 g vařené cizrny
- 200 g pórků
- 2 polévkové lžíce rostlinného oleje
- 1 rovná polévková lžíce sladké mleté papriky
- 2 rovné kávové lžičky soli
- 300 + 100 ml horké vody

Z uvedeného množství jsou 2 porce bez přílohy nebo 3 - 4 porce s přílohou.



CIZRNA NA PAPRICE S PÓRKEM

PŘÍPRAVA

- Cizrnu uvaříte doměkka a scedíte. Cizrnu konzervovanou propláchnete studenou vodou a necháte okapat.
- Cibuli pokrájíte nadrobno.
- Cizrnu rozdělíte na dvě poloviny. Jednu polovinu zalijete 300 ml horké vody a rozmixujete na hladký krém.
- Pórek pokrájíte na kolečka silná 1 cm.

POSTUP

- V hluboké pánvi nebo v kastrolu zpěníte na oleji cibuli a až začne zlátnout, přidáte mletou papriku. Vše 1 minutu restujete a stále mícháte.
- Vlijete rozmixovanou část cizrny, osolíte, přivedete k varu, přiklopíte poklicí a na mírném ohni vaříte 5 minut.

- Vsypete druhou polovinu cizrny a pórek.
- Pokud bude hmota velmi hustá, přidáte ještě 100 ml horké vody, přivedete k varu a ještě cca 5 minut na mírném ohni pod poklicí provaříte.

Podáváte samotné nebo s přílohou – vhodný je opečený [domácí žitný chléb](#) nebo vařená rýže.

Pro zvýšení vydatnosti pokrmu můžete přidat společně s pórkem ještě cca 200 g uzeného tofu pokrájeného na kostky.

PRAKTICKÉ

- Mletou papriku při restování stále míchejte, aby se nespálila a nezhořkla.
- Pórek by se neměl rozvařit. Měl by jen změkknout, ale zůstat křupavý.
- Pro ostrou verzi tohoto pokrmu můžete posypat na talíři chilli vločkami.

ČERVENÁ ČOČKA S KYSANÝM ZELÍM

SUROVINY

- 500 g kysaného zelí
- 200 g červené čočky
- 150 g cibule
- 2 velké stroužky česneku (10 g)
- 2 polévkové lžíce rostlinného oleje
- 1 rovná kávová lžička soli
- 375 ml studené vody

Z uvedeného množství jsou 2 - 3 porce.



ČERVENÁ ČOČKA S KYSANÝM ZELÍM

PŘÍPRAVA

- Červenou čočku propláchnete na sítu studenou vodou.
- Cibuli pokrájíte na kostičky.
- Česnek pokrájíte na tenké plátky.

POSTUP

- Červenou čočku zalijete studenou vodou, přivedete k varu a vaříte 5 minut. Pak čočku osolíte, přiklopíte poklicí a na velmi mírném ohni vaříte 10 minut do změknutí. Pokud by po dovaření v čočce zbyla voda, slijete ji.
- V hluboké pánvi na oleji orestujete cibuli téměř dohněda.
- Přidáte česnek a cca 1 minutu opékáte, dokud se nerozvoní.
- Vsypete okapané kysané zelí a 5 minut zprudka restujete a mícháte.

- Pánev zakryjete poklicí a na mírném ohni zelí dusíte cca 15 minut do změknutí, občas promícháte.
- Na závěr do pánve přidáte čočku, kterou promícháte se zelím a necháte ji cca 1 - 2 minuty prohřát.

Červenou čočku s kysaným zelím podáváte s ohřátým nebo opečeným pikantním tofu párkem či uzeným tofu.

PRAKTICKÉ

- Kysané zelí někdy bývá velmi kyselé. Před použitím ho proto raději ochutnejte a pro zmírnění kyselosti propláchněte studenou vodou a nechte okapat.
- Červená čočka má po uvaření kašovitou konzistenci. Kysané zelí zahustí a ztratí se v něm.
- Česnek můžete zcela vynechat.

TĚSTOVINY S RŮŽIČKOVOU KAPUSTOU

SUROVINY

- 250 g celozrnných bezvaječných těstovin
- 150 g očištěné růžičkové kapusty
- 3 velké stroužky česneku (15 g)
- 3 polévkové lžíce rostlinného oleje
- 1/2 rovné kávové lžičky soli
- 1/4 kávové lžičky chilli vloček

Z uvedeného množství jsou 2 porce.



TĚSTOVINY S RŮŽIČKOVOU KAPUSTOU

PŘÍPRAVA

- Jednotlivé růžičky kapusty rozeberete na lístky a pevný střed prokrájíte na maličké kousky.
- Česnek pokrájíte na tenké plátky.
- Těstoviny uvaříte v osolené vodě dle návodu uvedeného na obalu a cca půl hrníčku vody z těstovin si ponecháte.

POSTUP

- Do pánve vlijete olej, přidáte česnek a na nízké teplotě pomalu česnek za stálého míchání opékáte.
- Až začne česnek zlátnout, přidáte chilli vločky, lístky kapusty a za stálého míchání vše ještě cca 3 minuty opékáte.
- Posolíte, přidáte cca 3 polévkové lžíce vody z těstovin, zamícháte a 1 minutu provaříte.

- Do pánve přidáte těstoviny, vše důkladně promícháte a cca 1 – 2 minuty provaříte, aby se těstoviny prohřály a pak hned podáváte.

Na talíři těstoviny ještě chuťově doladíte posypem připomínající parmezán.

PRAKTICKÉ

- Česnek opékejte opravdu pomalu, aby nezhnědl a nezhořkl.

BRAMBOROVÁ KAŠE S KŘENEM

SUROVINY

- 1 kg brambor
- 2 polévkové lžíce rostlinného oleje
- 2 kávové lžičky soli
- 1 polévková lžíce [domácí sušené zeleniny](#) (lze vynechat)
- 3 polévkové lžíce čerstvě nastrohaného křenu
- 1 litr studené vody

Z uvedeného množství jsou 2 velké porce jako hlavní chod nebo 4 porce přílohové.



BRAMBOROVÁ KAŠE S KŘENEM

PŘÍPRAVA

- Brambory oloupete a nakrájíte na drobné kostičky cca 1 x 1 cm.
- Křen nastrouháte najemno.

POSTUP

- Brambory vsypete do hrnce, přilijete studenou vodu, přidáte sůl, [domácí sušenou zeleninu](#) a přivedete k varu.
- Od bodu varu vaříte pod pokličkou cca 10 minut, případně do té doby, dokud nejsou brambory měkké.
- Uvařené brambory slijete, ale trochu vývaru z brambor si ponecháte – cca půl hrníčku.
- K uvařeným bramborám přidáte olej, křen a vše nahrubo rozšťoucháte.

- Pro získání krémové a hladké konzistence kaše, přidáváte postupně po lžících vývar z brambor. Po každé přidání lžičky brambory prošťouchejte. Většinou postačí 4 – 5 lžic vývaru, záleží však na moučnatosti brambor.

Kaše je chutná samotná, jen doplněná kyselou okurkou, [pickles](#) nebo [kimchi](#).

Výborná je také s ohřátým tofu párkem, opečeným uzeným tofu nebo [pečenou červenou řepou](#).

PRAKTICKÉ

- Síla křenu bývá různá. Čím je křen čerstvější, tím je jeho chuť ostřejší. Vyplatí se proto přidávat ho do kaše postupně po lžících a kaši průběžně ochutnávat.

KNEDLÍK Z INSTANTNÍ KUKUŘIČNÉ POLENTY

SUROVINY

- 250 g instantní kukuřičné polenty
- 1 litr horké vody
- 3 rovné kávové lžičky soli

Uvedený poměr polenty a vody je pouze orientační. Poměry i doba vaření se u jednotlivých výrobců polenty liší. Řiďte se proto návodem na obalu.

Z uvedeného množství jsou 4 porce.



KNEDLÍK Z INSTANTNÍ KUKUŘIČNÉ POLENTY

PŘÍPRAVA

- 4 zavařovací sklenice nebo hrníčky rovného válcovitého tvaru o objemu cca 250 - 300 ml napustíte po okraj studenou vodou.

POSTUP

- Do vroucí osolené vody pomalu a za stálého míchání vsypete instantní polentu.
- Na velmi mírném ohni a za stálého míchání vaříte 3 minuty a pak odstavíte z ohně.
- Vylijete vodu ze sklenic či hrníčků. Případné zbytky vody nevysušujete.
- Uvařenou polentovou kaši přemístíte do sklenic pomocí velké a malé lžice a trochu ji upěchujete.
- Kaši necháte v pokojové teplotě ztuhnout.

Pro snadné vyklopení: plnou sklenicí několikrát zatřesete, otočíte ji dnem vzhůru a ztuhlá polenta ze sklenice vyběhne. S vyndáním vám může ještě pomoci vidlička zapíchnutá doprostřed polentového válečku.

Polentový váleček pokrájíte na plátky a vzniklá kolečka použijete obdobně jako klasický knedlík.

Ohříváte stejně jako klasický knedlík – na pařáčku, v napařovací vložce nebo třeba na pánvi.

PRAKTICKÉ

- Pokud nemáte hrníčky či sklenice potřebného tvaru, tak uvařenou hmotu nalijete do vyláchnuté zapékačské misky nebo mísy. Knedlík ve výsledné podobě pouze nebude mít klasický kulatý tvar.
- Knedlíky vydrží v lednici až 4 dny.
- Hodí se např. k mrkvové omáčce, k houbovému guláši nebo k dušenému červenému zelí.

OVESNÁ KAŠE SE SUŠENÝMI ŠVESTKAMI

SUROVINY

- 50 g mandlí
- 350 ml vody
- 50 g ovesných vloček
- 50 g sušených švestek
- 2 kávové lžičky čekankového sirupu
- 1/2 kávové lžičky mleté skořice
- špetka soli

Z uvedeného množství je 1 velká porce jako hlavní chod.



OVESNÁ KAŠE SE SUŠENÝMI ŠVESTKAMI

PŘÍPRAVA

- Mandle vsypete do misky, zalijete větším množstvím studené vody a necháte přes noc namočené (nebo cca 8 - 10 hodin).
- Mandle scedíte, propláchnete studenou vodou, přidáte 350 ml čerstvé studené vody a důkladně rozmixujete tyčovým mixérem - vznikne mandlové mléko.
- Sušené švestky pokrájíte na malé kousky.
- Kaši přivedete k varu a na mírném ohni za stálého míchání vaříte cca 4 minuty do zhoustnutí. Kaši míchejte, má tendenci se přichytávat ke dnu hrnce.

Po odstavení z ohně ihned podáváte.

PRAKTICKÉ

- Použijte jiný druh sušeného ovoce – třeba nesířené hrušky nebo jablka v množství cca 25 g.

POSTUP

- Do malého rendlíku vlijete mandlové mléko včetně mandlové drtě, přisypete ovesné vločky, přidáte sůl, čekankový sirup, skořici, švestky a vše důkladně promícháte.

JÁHELNÍK SE SUŠENÝMI ŠVESTKAMI A KOKOSEM

SUROVINY

- 100 g jáhel
- 75 g strouhaného kokosu
- 100 g sušených švestek
- 20 g čekankového sirupu
- špetka soli
- 1/2 kávové lžičky rostlinného oleje
- 300 ml studené vody

Z uvedeného množství jsou 2 - 4 porce.



JÁHELNÍK SE SUŠENÝMI ŠVESTKAMI A KOKOSEM

PŘÍPRAVA

- Jáhly properete ve studené vodě, vsypete do mísy a 3x spaříte vroucí vodou.
- Sušené švestky pokrájíte na drobné kousky cca 1 x 1 cm.
- V misce smícháte kokos a pokrájené švestky.
- Hmotu přesunete do skleněné zapékačské misky rozměru 20 x 20 cm, rozprostřete pomocí stěrky po celé ploše a lehce upěchujete.
- Jáhelník necháte zcela vychladnout. Poté krájíte na porce a podáváte.

POSTUP

- Spařené jáhly dáte do hrnce, přidáte vodu, sůl a olej. Zamícháte, přiklopíte pokličkou a přivedete k varu. Pak plamen stáhnete na minimum a vaříte pod pokličkou bez míchání 20 minut.
- Odstavíte z ohně a hned k jáhlám přidáte čekankový sirup, kokos se švestkami a vše mícháte, dokud nedostanete kompaktní hmotu.

PRAKTICKÉ

- Více o vaření jáhel se dozvíte [zde](#).
- Můžete samozřejmě použít misku jiných rozměrů nebo několik menších mističek.
- Tento jáhelník je energeticky poměrně vydatný, je tedy vhodnější ho podávat raději jako sladký oběd než jako sladkost po již snědeném jídle.

Z TROUBY

Pečená zelenina právě vytažená z trouby.
Je hříšně dobrá a nikdy jí není dost.

Trouba však dokáže vykouzlit i karbanátky,
dozlatova opečené brambory nebo krutony,
kterými doladíte nejednu polévku.

A to fazolové brownie? To je tu pro radost.
Ano, je v něm čokoláda,
ale ani krystal dalšího přidaného cukru...

Pečená růžičková kapusta

Pečená červená řepa

Pečená kořenová zelenina

Pečená dýně s cizrnou

Pečené brambory

Cizrnové karbanátky

Chlebové krutony

Fazolové brownie

PEČENÁ RŮŽIČKOVÁ KAPUSTA

SUROVINY

- 500 g čerstvé růžičkové kapusty
- 3 polévkové lžíce rostlinného oleje
- 2 polévkové lžíce octa balsamico
- 30 g čekankového sirupu
- 2 středně velké stroužky česneku (10 g)
- 1 rovná kávová lžička soli

Z uvedeného množství je 1 porce jako hlavní chod bez přílohy nebo 2 – 3 porce přílohové.



PEČENÁ RŮŽIČKOVÁ KAPUSTA

PŘÍPRAVA

- Jednotlivé růžičky kapusty očistíte a rozkrojíte na poloviny.
- Česnek prolisujete.
- V mističce smícháte olej, ocet balsamico, čekankový sirup, sůl, česnek a důkladně promícháte.
- Plech vyložíte pečícím papírem.
- Troubu přehřejete.

POSTUP

- Růžičky kapusty dáte do mísy, zalijete ochuceným olejem a důkladně promícháte, aby byl každý kousek olejem obalený.
- Kapustu rozprostřete v jedné vrstvě na plech a ještě ji pokapete zbylým olejem, který stěrkou setřete z mísy.

- Pečete na 230°C cca 15 minut dozlatova. Doba pečení je odvislá od velikosti růžiček. Čím jsou větší, tím déle pečete. Malinké růžičky mohou být hotové již po 8 - 10 minutách pečení, proto je ke konci pečení hlídejte.

Takto upravenou růžičkovou kapustu můžete konzumovat jako samostatný hlavní chod bez přílohy. Pro zvýšení vydatnosti pokrmu můžete přidat pečené brambory.

PRAKTICKÉ

- Růžičkovou kapustu použijete syrovou, před pečením ji nijak tepelně neupravujete. Růžičky si tak po upečení ponechají svou křupavost.

PEČENÁ ČERVENÁ ŘEPA

SUROVINY

- 1 kg červené řepy
- 5 polévkových lžic rostlinného oleje
- 2 polévkové lžíce octa balsamico
- 50 g čekankového sirupu
- 1/2 kávové lžičky soli

Z uvedeného množství jsou 2 porce bez přílohy jako hlavní chod nebo 4 porce přílohové.



PEČENÁ ČERVENÁ ŘEPA

PŘÍPRAVA

- Syrovou řepu oloupete, překrojíte na polovinu a pokrájíte na půlkolečka široká 1 cm.
- V misce smícháte olej, ocet, sůl a čekankový sirup.
- Pekáček vyložíte alobalem tak, aby alobal po všech stranách dostatečně přesahoval a řepa se dala alobalem překrýt i svrchu.
- Troubu předehřejete.

POSTUP

- Kousky červené řepy vložíte do mísy, zalijete ochuceným olejem a důkladně promícháte.
- Řepu přesunete na alobal, urovnáte a přesahujícím alobalem překryjete a zabalíte tak, abyste vytvořili kompaktní balíček, ze kterého nebude unikat pára.

- Pečete na 210°C cca 1 hodinu do změknutí řepy.

Po vyjmutí z trouby hned servírujete.

Pečená červená řepa je velmi chutná jen samotná, právě vytažená z trouby.

Jako příloha se hodí třeba k cizrnovým karbanátkům nebo k bramborové kaši s křenem.

PRAKTICKÉ

- Zbylou studenou pečenou řepu promíchejte s vařenou cizrnou, doplňte balzamikovou redukcí, přidejte trochu zeleného salátu a máte chutný salát.

PEČENÁ KOŘENOVÁ ZELENINA

SUROVINY

- 250 g mrkve
- 250 g petržele
- 200 g celeru
- 4 polévkové lžíce rostlinného oleje
- 1 rovná kávová lžička sušeného česneku
- 1/2 kávové lžičky soli

Z uvedeného množství je 1 velká porce bez přílohy jako hlavní chod nebo 2 porce s přílohou.



PEČENÁ KOŘENOVÁ ZELENINA

PŘÍPRAVA

- Oloupanou kořenovou zeleninu pokrájíte na hranolky nebo klínky široké 1 cm a dlouhé 5 cm.
- Olej smícháte se solí a sušeným česnekem.
- Plech vyložíte pečícím papírem.
- Troubu přehřejete.

POSTUP

- Zeleninu dáte do mísy a zalijete ochuceným olejem.
- Důkladně promícháte, aby všechny hranolky byly olejem obalené.
- Zeleninu narovnáte na plech tak, aby byla v jedné vrstvě a nepřekrývala se.
- Pečete na 230 °C cca 30 – 40 minut, dokud není zelenina měkká a dozlatova opečená. V průběhu pečení dvakrát promícháte.

Pečená zelenina je nejchutnější teplá, právě vytažená z trouby.

Pečenou zeleninu můžete podávat jako samostatné jídlo nebo ji doplnit přílohou – chuťově bude ladit s vařenými bramborami, bramborovou kaší s křenem ale i přimíchaná do uvařené rýže.

PRAKTICKÉ

- Namísto sušeného česneku můžete zvolit i jiný druh koření dle vašich chuťových preferencí.

PEČENÁ DÝŇĚ S CIZRNOU

SUROVINY

- 600 dýně mramorové nebo hokaido
- 250 g uvařené cizrny
- 4 polévkové lžíce rostlinného oleje
- 1 rovná kávová lžička sušeného česneku
- 1 rovná kávová lžička soli

Z uvedeného množství jsou 2 porce jako hlavní chod.



PEČENÁ DÝNĚ S CIZRNOU

PŘÍPRAVA

- Cizrnu uvaříte doměkka a scedíte. Cizrnu konzervovanou propláchnete studenou vodou a necháte okapat.
- Dýni rozkrojíte na dvě poloviny a lžící vydlabete jádra.
- Dýni pokrájíte na plátky široké 1 cm a ty oloupete.
- V mističce smícháte olej, sůl a sušený česnek.
- Plech vyložíte pečícím papírem.
- Troubu předehřejete.

POSTUP

- Na plech pokladete dýni a pomocí mašlovačky ji potřete ochuceným olejem. Jednu polévkovou lžici oleje ponecháte na později.
- Dýni vložíte do trouby a pečete na 230 °C 10 minut.

- Dýni vyndáte z trouby a trochu ji na plechu shrnete ke stranám, abyste si uprostřed vytvořili místo na cizrnu.
- Vsypete cizrnu a mašlovačkou ji potřete zbylým ochuceným olejem.
- Vložíte zpět do trouby a pečete dalších cca 10 minut do změknutí dýně.

PRAKTICKÉ

- Přidejte k sušenému česneku pro větší pikantnost ještě cca 1/4 kávové lžičky chilli vloček.
- Sušený česnek můžete nahradit 1 kávovou lžičkou uzené nebo sladké papriky.
- Sušený česnek zaměňte za 1 kávovou lžičkou kari.

PEČENÉ BRAMBORY

SUROVINY

- 700 - 800 g brambor
- 5 polévkových lžic rostlinného oleje
- 1 polévková lžíce soli do vody
- sůl na dosolení

Z uvedeného množství jsou 2 porce.



PEČENÉ BRAMBORY

PŘÍPRAVA

- Brambory oloupete a pokrájíte na měsíčky široké 2 - 3 cm.
- Brambory vložíte do hrnce s osolenou vroucí vodou, přivedete k varu a vaříte 5 minut.
- Pak hned brambory scedíte, propláchnete studenou vodou a necháte zcela oschnout.
- Plech vyložíte pečícím papírem.
- Troubu předehejete.

POSTUP

- Kousky brambor vložíte do mísy, zalijete olejem a důkladně promícháte, aby byly jednotlivé měsíčky brambor olejem obalené.
- Brambory rozprostřete na plech tak, aby byly v jedné vrstvě, nepřekrývaly se a každý dílek měl okolo sebe trošku volného místa.

- Plech vložíte do trouby na horní příčku a pečete na 230 °C na horní ohřev cca 15 - 20 minut dozlatova.
- Po vyjmutí z trouby hned servírujete a na talíři brambory dosolíte dle chuti.

Pečené brambory jsou velmi chutné samotné - jen posypané nasekanou petrželkou, pažitkou, jarní cibulkou nebo pórkem. Můžete je také doplnit dipem nebo salátem.

Vhodné jsou také jako příloha k pečené kořenové zelenině, k pečené růžičkové kapustě, k tofu párku...

PRAKTICKÉ

- Oschnutí brambor urychlíte osušením papírovou utěrkou.
- Olej můžete dochutit kořením – přidejte 1 kávovou lžičku sušeného česneku nebo majoránku, uzenou papriku či jiné koření dle vaší chuti.

CIZRNOVÉ KARBANÁTKY

SUROVINY

- 400 g vařené cizrny
- 250 g mrkve
- 150 g cibule
- 60 g ovesných vloček
- 30 g lněného semínka
- 2 velké stroužky česneku (12 g)
- 1 rovná kávová lžička majoránky
- 2 rovné kávové lžičky soli
- 1 kávová lžička plnotučné hořčice
- 1 kávová lžička dijonské hořčice
- 2 polévkové lžíce rostlinného oleje pod cibuli
- 70 ml studené vody
- 2 polévkové lžíce oleje na vymazání



Z uvedeného množství je 12 karbanátků.

CIZRNOVÉ KARBANÁTKY

PŘÍPRAVA

- Uvařenou cizrnu posekáte v sekáčku na zeleninu.
- Cibuli pokrájíte na kostičky.
- Mrkev nastrouháte nahrubo nebo též posekáte.
- Česnek prolisujete.
- Lněné semínko rozmixujete dohladka se 70 ml studené vody.
- Plech vyložíte pečícím papírem a potřete pomocí mašlovačky 1 lžící oleje.
- Troubu předehejete.

POSTUP

- Na oleji restujete cibulku a až začne zlátnout, přidáte česnek a cca 1 minutu restujete a mícháte.
- Přidáte mrkev a 3 minuty vše zprudka restujete a mícháte. Odstavíte z ohně a necháte trochu zchladnout.

- Do mísy k cizrně přidáte rozmixované lněné semínko, majoránku, sůl, obě hořčice a promícháte.
- Přidáte celý obsah z pánve.
- Na závěr přisypete ovesné vločky a celou směs důkladně promícháte.
- Směs necháte půl hodiny v pokojové teplotě odležet a pak naposledy promícháte.
- Z těsta postupně odebíráte množství velikosti většího vejce, rukama tvoříte placky o průměru 8 cm a vysoké 1,5 cm. Vytvoříte 12 karbanátků, které postupně kladete na připravený plech.
- Na závěr pomocí mašlovačky karbanátky shora potřete 1 lžící oleje.
- Pečete v troubě na 190 °C cca 35 minut. Po 20 minutách pečení karbanátky otočíte a dopečete.

CHLEBOVÉ KRUTONY

SUROVINY

- 200 g staršího žitného chleba
- 5 polévkových lžic rostlinného oleje
- 1/2 rovné kávové lžičky soli
- 1/2 rovné kávové lžičky sušeného česneku (lze vynechat)

Z uvedeného množství jsou 4 porce.



CHLEBOVÉ KRUTONY

PŘÍPRAVA

- Chléb starý cca 3 – 4 dny pokrájíte na 1 cm silné krajíce a následně na kostičky o hraně 1 cm.
- V misce důkladně promícháte olej, sůl a sušený česnek tak, aby se sůl rozpustila.
- Plech na pečení vyložíte pečícím papírem.
- Troubu přehřejete.

POSTUP

- Pokrájený chléb vložíte do mísy a přelijete ochuceným olejem.
- Chléb důkladně promícháte, aby byly všechny kostičky olejem obaleny.

- Chlebové kostky přesunete na plech a rozprostřete je tak, aby se nepřekrývaly a byly jen v jedné vrstvě.
- Pečete na 190° C cca 10 – 15 minut, ke konci pečení hlídejte. Čím je chléb starší, tím je sušší a dřív upečený.
- Po vyjmutí z trouby hned krutony přesypete do misky, aby se zbytkovým teplem z horkého plechu nepřipálily.

PRAKTICKÉ

- Krutony použijete třeba do brokolicové či hrachové polévky.
- Krutony můžete i uskladnit. Po upečení je necháte zcela vychladnout a uložíte do dobře těsnící nádoby.

FAZOLOVÉ BROWNIE

SUROVINY

- 450 - 500 g vařených červených fazolí
- 200 ml studené vody
- 60 g ovesných vloček
- 100 g kvalitní hořké čokolády s obsahem cca 60 % kakaové sušiny
- 1 rovná polévková lžíce kakaa
- 1 rovná kávová lžička jedlé sody
- špetka soli



FAZOLOVÉ BROWNIE

PŘÍPRAVA

- Uvařené okapané fazole rozmixujete na hladkou kaši.
Fazole z konzervy scedíte, propláchnete studenou vodou a necháte na sítu okapat.
- Čokoládu nasekáte nahrubo.
- Zapékací misku o velikosti 20 × 20 cm vyložíte pečícím papírem.
- Troubu předehřejete.

POSTUP

- V míse metličkou rozmícháte vodu, vločky, kakao, sodu a sůl.
- Přidáte fazole a směs vymícháte dohladka.
- Přimícháte posekanou čokoládu a těsto přesunete do formy.

- Pečete na 190°C cca 30 minut. Upečené brownie bude mít na povrchu tvrdou tmavou popraskanou krustičku a uvnitř bude vlhké a vláčné.
- Dezert necháte zcela vychladnout, aby se čokoláda uvnitř stala opět křupavou.

Po vychladnutí můžete hned podávat.
Brownie je též chutné chladné, odleželé z lednice.

PRAKTICKÉ

- Brownie uchováváte v lednici. V dobře těsnící nádobce vydrží teoreticky i 5 dnů.

Z MISKY (zastudena)

Rostlinné pomazánky plné luštěnin nebo zeleniny
namazané na žitném chlebu.

To je ta správná vydatná postní snídaně
nebo večeře. Jsou rychle hotové, jednoduché
a mají spoustu chuťových obměn.

Salátem zas zpestříte ne jeden pokrm...

Nebo si raději dáte banánový pudink ?

Pomazánka z tofu a řeřichy

Fazolová pomazánka

Cizrnová paštika

Tatarák z červené řepy

Hráškové pesto či pomazánka

Tofu dip

Posyp à la parmezán

Mrkvový salát s jablkem a křenem

Pórkový salát

Chia pudink s banánem a kakaem

POMAZÁNKA Z TOFU A ŘEŘICHY

SUROVINY

- 200 g tofu natural
- 20 g řeřichy (2 velké hrsti)
- 2 polévkové lžíce rostlinného oleje
- 1 kávová lžička hořčice
- 1 rovná kávová lžička soli

Z uvedeného množství jsou 2 porce.



POMAZÁNKA Z TOFU A ŘEŘICHY

PŘÍPRAVA

- Tofu a řeřichu pokrájíte nahrubo do mísy.

POSTUP

- Přidáte olej, sůl, hořčici a vše nahrubo promícháte.
- Tyčovým mixérem rozmixujete dohladka.

Pomazánka je velmi chutná namazaná na opečeném žitném chlebu.

PRAKTICKÉ

- Pokud nemáte tyčový mixér, tofu najemno nastrouháte a rozmělníte pomocí vidličky.
- Jestliže máte sekáček na zeleninu, můžete všechny suroviny dát do sekáčku a rozmixovat.
- Řeřichu si můžete jednoduše [vypěstovat](#) doma na okně.
- Do pomazánky můžete přidat i zeleninu – třeba trochu nastrouhané mrkve.

FAZOLOVÁ POMAZÁNKA

SUROVINY

- 240 - 250 g vařených fazolí
- 1 velký stroužek česneku (7 g)
- 3 polévkové lžíce rostlinného oleje
- 1/2 rovné kávové lžičky soli

Z uvedeného množství jsou 2 porce.



FAZOLOVÁ POMAZÁNKA

PŘÍPRAVA

- Fazole uvaříte doměkka a scedíte. Fazole z konzervy slijete, propláchnete studenou vodou a necháte na sítku okapat.
- Česnek pokrájíte na drobné kousky.

POSTUP

- Do mísy vložíte fazole, česnek, olej, sůl a vše důkladně rozmixujete tyčovým mixérem do hladké hmoty.

Pomazánku mažete nejlépe na [domácí žitný chléb](#). Namazaný chléb můžete chuťově doladit jemně pokrájenou cibulí, [doma vypěstovanou řeřichou](#) nebo [pórkovým salátem](#).

PRAKTICKÉ

- Pokud by pomazánka byla po rozmixování hodně hustá, požadované konzistence dosáhnete pomocí několika málo lžiček vody, které postupně vmícháte do pomazánky – většinou to však nebývá nutné.
- Kupované vařené fazole v konzervě vybírejte takové, které mají složení: fazole, voda, sůl – tedy bez antioxidantů a konzervačních látek.

CIZRNOVÁ PAŠTIKA

SUROVINY

- 240 - 250 g vařené cizrny
- 100 – 150 g cibule
- 1 velký stroužek česneku (6 g)
- 3 polévkové lžíce rostlinného oleje
- 1 rovná kávová lžička uzené papriky
- 1 rovná kávová lžička soli

Z uvedeného množství jsou 2 porce.



CIZRNOVÁ PAŠTIKA

PŘÍPRAVA

- Cizrnu uvaříte doměkka a scedíte. Cizrnu konzervovanou vsypete do síta, propláchnete studenou vodou a necháte okapat.
- Cibuli pokrájíte na kostičky.
- Česnek pokrájíte na tenké plátky.

POSTUP

- V pánvi na oleji pečete cibuli. Až začne cibule zlátnout, přidáte česnek, uzenou papriku a vše za stálého míchání osmahnete dozlatova.
- Cizrnu vložíte do mísy, přidáte celý obsah pánve, sůl a vše rozmixujete tyčovým mixérem dohladka.

Paštiku mažete nejlépe na [domácí žitný chléb](#) a posypete [doma vypěstovanou řeřichou](#) nebo můžete přidat i [pórkový salát](#).

PRAKTICKÉ

- Uzenou papriku můžete nahradit majoránkou nebo jiným kořením, které preferujete.
- Pokud by byla mixovaná hmota moc tuhá, její konzistenci zjemníte postupným přidáním cca 1 – 2 polévkových lžic studené vody.
- Kupovanou vařenou cizrnu vybírejte takovou, která má složení: cizrna, voda, sůl – tedy bez antioxidantů a konzervačních látek.

TATARÁK Z ČERVENÉ ŘEPY

SUROVINY

- 200 g syrové červené řepy
- 180 g tofu natural
- 3 polévkové lžíce rostlinného oleje
- 2 polévkové lžíce čerstvě strouhaného křenu
- 1 rovná kávová lžička soli
- 1/2 kávové lžičky umeocta

Z uvedeného množství jsou 2 porce.



TATARÁK Z ČERVENÉ ŘEPY

PŘÍPRAVA

- Červenou řepu oloupete a nastrouháte najemno nebo použijete sekáček na zeleninu.
- Tofu nastrouháte najemno nebo též použijete sekáček.
- Křen nastrouháte na jemném struhadle.

POSTUP

- Červenou řepu smícháte s tofu, osolíte, přidáte olej, ocet, křen a vše vymícháte dohladka.

Podáváte s opečeným [žitným chlebem](#).

PRAKTICKÉ

- Pokud by byl tatarák ve výsledku drobivý (záleží na použitém tofu), konzistenci zlepšíte přidáním studené vody – většinou stačí 1 - 3 polévkové lžíce.
- Množství octa je orientační, kyselost si uzpůsobíte dle své chuti.
- Umeocet můžete nahradit jablečným octem nebo citrónovou šťávou.

HRÁŠKOVÉ PESTO či POMAZÁNKA

SUROVINY

- 350 g mraženého hrášku
- 50 g kešu oříšků
- 2 velké stroužky česneku (12 g)
- 5 polévkových lžic rostlinného oleje
- 1 polévková lžíce lahůdkového droždí
- 1 rovná kávová lžička soli

Z uvedeného množství jsou 4 porce pesta nebo 2 porce pomazánky.



HRÁŠKOVÉ PESTO či POMAZÁNKA

PŘÍPRAVA

- Mražený hrášek necháte povolit v pokojové teplotě. V rámci urychlení můžete hrášek prolít na sítu vroucí vodou a nechat okapat.
- Kešu oříšky nasekáte nahrubo.
- Česnek pokrájíte na plátky.

POSTUP

- Do mísy dáte hrášek, kešu ořechy, lahůdkové droždí, česnek, sůl a olej.
- Rozmixujete tyčovým mixérem na hladkou pastu.

Množství pesta dle své chuti smícháte s právě uvařenými horkými těstovinami (osvědčená jsou vřetena - fusilly), posypete „parmezánem“ a podáváte.

PRAKTICKÉ

- Vyrobené množství pesta ochutí až 500 g suchých těstovin.
- Pesto uchovávejte v lednici v uzavřené nádobce.
- Pesto je chutné i namazané na chlebu jako klasická pomazánka.

TOFU DIP

SUROVINY

- 180 g tofu natural (1 balíček)
- 60 g cibule
- 1 polévková lžíce lahůdkového droždí
- 2 polévkové lžíce rostlinného oleje
- 1 kávová lžička plnotučné hořčice
- 1 kávová lžička dijonské hořčice
- 1 polévková lžíce vody
- 1 kávová lžička umeocta
- 1/2 rovné kávové lžičky soli

Z uvedeného množství jsou 2 porce.



TOFU DIP

PŘÍPRAVA

- Cibuli pokrájíte najemno.
- Tofu pokrájíte nahrubo.

POSTUP

- Do mísy dáte tofu, olej, lahůdkové droždí, obě hořčice a sůl. Vše nahrubo promícháte a pak tyčovým mixérem rozmixujete dohladka.
- Pokud by dip byl moc hustý, přidáte trošku vody.
- Na závěr vmícháte cibuli a přidáte umeocet.

Dip podáváte jako přílohu třeba k pečeným bramborám.

Dip můžete namazat i na chléb jako pomazánku a podávat společně s pórkovým salátem.

PRAKTICKÉ

- Umeocet můžete nahradit citrónovou šťávou.

OBMĚNY

- Přidejte oblíbené koření.
- Vmíchejte nadrobno pokrájenou čerstvou pažitku nebo petrželku.
- Přidejte nadrobno pokrájenou kyselou okurku.
- Cibuli nahraďte čerstvě strouhaným křenem.

POSYP à la PARMEZÁN

SUROVINY

- 100 g nesolených a nepražených kešu oříšků
- 25 g lahůdkového droždí
- 1/2 kávové lžičky soli

Z uvedeného množství je několik porcí.



POSYP à la PARMEZÁN

POSTUP

- Do sekáčku na zeleninu vložíte kešu ořechy, přisypete lahůdkové droždí a sůl.
- Několika pulsy mixéru rozsekáte kešu ořechy nadrobno - získáte sypkou hmotu podobnou parmezánu.
- Posyp přesypete do nádoby s víčkem a skladujete v lednici.

PRAKTICKÉ

Tento „parmezán“ najde uplatnění jako posyp pečených brambor, těstovin s růžičkovou kapustou, těstovin s hráškovým pestem, brokolicové polévky nebo třeba pórkového salátu.

MRKVOVÝ SALÁT S JABLKEM A KŘEDEM

SUROVINY

- 100 g mrkve
- 200 g jablka
- 1 polévková lžíce nastrouhaného čerstvého křenu
- 1 polévková lžíce citrónové šťávy
- 1 kávová lžička rostlinného oleje
- špetka soli

Z uvedeného množství jsou 2 přílohové porce.



MRKVOVÝ SALÁT S JABLKEM A KŘENEM

PŘÍPRAVA

- Mrkev a jablko nastrouháte najemno nebo použijete sekáček na zeleninu.
- Křen nastrouháte na jemném struhadle.

POSTUP

- Mrkev s jablkem vložíte do mísy.
- Přidáte křen, citronovou šťávu, olej a sůl.
- Vše důkladně promícháte a můžete hned podávat.

PRAKTICKÉ

- Pokud necháte salát proležet, jednotlivé chutě se navzájem prolnou a výsledná chuť bude jemnější.

Salát konzumujete samotný nebo jako přílohu třeba k cizrnové paštice nebo k pečeným karbanátkům.

PÓRKOVÝ SALÁT

SUROVINY

- 150 g pórku
- 150 g jarní naťové cibulky
- 2 polévkové lžíce rostlinného oleje
- 1 polévková lžíce vody
- 1 kávová lžička plnotučné hořčice
- špetka soli
- špetka pepře

Z uvedeného množství jsou 4 přílohové porce.



PÓRKOVÝ SALÁT

PŘÍPRAVA

- Pórek i cibulku pokrájíte na kolečka široká 1 cm a dáte do mísy.

POSTUP

- Do malé misky dáte olej, vodu, hořčici, sůl a pepř a vše důkladně vidličkou prošleháte v zálivku.
- Pórek s cibulí zalijete zálivkou, důkladně promícháte.
- Můžete hned podávat. Pokud necháte salát proležet, docílíte jemnější chutě.

Salát se hodí jako příloha k pečeným bramborám s tofu dipem nebo k těstovinám s hráškovým pestem.

PRAKTICKÉ

- Salát smíchejte s vařenou cizrnou a dochuťte balzamikovou redukcí. Získáte chutnou večeři.
- Základní verzi salátu můžete doplnit o různou zeleninu - strouhanou mrkev, salát little gem, kedlubnu...

CHIA PUDINK S BANÁNEM A KAKAEM

SUROVINY

- 50 g mandlí
- 350 ml vody
- 70 g chia semínek
- 1 rovná polévková lžíce kakaa
- 200 g zralých/přezrálých banánů bez slupky

Z uvedeného množství jsou 2 velké snídaňové porce nebo 4 malé porce svačिनové.



CHIA PUDINK S BANÁNEM A KAKAEM

PŘÍPRAVA

- Mandle vsypete do misky, zalijete větším množstvím studené vody a necháte cca 8 - 10 hodin namočené.

POSTUP

- Mandle scedíte a propláchnete studenou vodou.
- Přidáte 350 ml čerstvé studené vody a mandle rozmixujete tyčovým mixérem - vznikne mandlové mléko.
- K mléku přidáte pokrájené banány, kakao a vše rozmixujete do podoby koktejlu.
- Přisypete chia semínka a důkladně promícháte.
- Hmotu přemístíte do skleniček, uzavřete víčkem a vložíte do lednice.

- Pudink necháte v lednici několik hodin odležet - nejlépe přes noc (ale lze ho konzumovat už po 2 hodinách). Chia semínka na sebe navážou vodu a z hmoty ve skleničkách se stane pudinkový gel.

PRAKTICKÉ

- Sladkost pudinku je závislá na sladkosti banánu – čím je banán zralejší, tím je sladší. Nejsladší je banán přezrálý, s hnědými skvrnami na slupce.

CO VAŘIT DÁL ?

Na blogu www.minimalisticka-kucharka.cz najdete i další jednoduché recepty na pokrmy, které se dají zařadit mezi postní:

[Polévka z hlívy ústříčné](#)

[Pečená dýně](#)

[Polévka ze žluté čočky](#)

[Pikantní pečená mrkev](#)

[Zelňačka s uzeným tempehem a bílou ředkví](#)

[Kedlubnový salát s cibulkou](#)

[Těstoviny s brokolicí](#)

[Salát z kysaného zelí s křenem a jablky](#)

[Tempeh s červenou cibulí a pórkem](#)

[Kimchi \(kimči\)](#)

[Jáhly s pečeným lilkem a česnekem](#)

[Salát z pekingského zelí, mrkve, ředkve a tofu](#)

[Pikantní pečená cizrna](#)

[Pickles - mléčně kvašená zelenina](#)

CO VAŘIT POTOM ?

U dalších receptů uvedených na www.minimalisticka-kucharka.cz stačí jen udělat drobnou změnu – vynechat masovou složku, místo másla nebo sádla použít rostlinný olej, případně sýr zaměnit za posyp à la parmezán:

[Kroupy zapečené se sušenými houbami \(houbový kuba\)](#)

[Cibulová polévka](#)

[Těstoviny s kadeřávkem](#)

[Fazolová polévka s kukuřicí a mangoldem](#)

[Dýně na kari s cizrnou](#)

[Dušené červené zelí](#)

CO V POSTNÍM OBDOBÍ PÍT ?

V postím období se samozřejmě vyhýbáme alkoholu a všem slazeným nápojům jako jsou džusy, různé limonády, sirupy, energetické nápoje...

K pití nám tedy zůstává:

- čistá voda, nejlépe filtrovaná nebo kupovaná neperlivá
- převařená vlažná voda s pár kapkami citronu
- neslazené bylinné čaje – čaj kopřivový, čaj z ostropestřce, čaj na odkyselení...
- další druhy neslazených čajů (zelený, bílý, černý, rooibos, yerba maté...)
- neslazená káva bez mléka (pokud se bez ní neobejdete)

Pít bychom měli dostatečně a průběžně po celý den. Správný pitný režim nejenže zažene žízeň a utlumí případné pocity hladu. Hlavně zajišťuje správnou funkci ledvin a tím vylučování škodlivých odpadních látek z těla.

SEZNAM RECEPTŮ

- Čočková polévka s tofu párkem (str. 12)
- Kroupová polévka (str. 14)
- Hrachová polévka (str. 16)
- Mrkvová polévka se zázvorem (str. 18)
- Brokolicová polévka (str. 20)
- Žampionový guláš (str. 22)
- Mrkvová omáčka (str. 24)
- Cizrna na paprice s pórkem (str. 26)
- Červená čočka s kysaným zelím (str. 28)
- Těstoviny s růžičkovou kapustou (str. 30)
- Bramborová kaše s křenem (str. 32)
- Knedlíky z instantní kukuřičné polenty (str. 34)
- Ovesná kaše se sušenými švestkami (str. 36)
- Jáhelník se sušenými švestkami a kokosem (str. 38)
- Pečená růžičková kapusta (str. 41)
- Pečená červená řepa (str. 43)
- Pečená kořenová zelenina (str. 45)
- Pečená dýně s cizrnou (str. 47)
- Pečené brambory (str. 49)
- Cizrnové karbanátky (str. 51)
- Chlebové krutony (str. 53)
- Fazolové brownie (str. 55)
- Pomazánka z tofu a řeřichy (str. 58)
- Fazolová pomazánka (str. 60)
- Cizrnová paštika (str. 62)
- Tatarák z červené řepy (str. 64)
- Hráškové pesto či pomazánka (str. 66)
- Tofu dip (str. 68)
- Posyp à la parmezán (str. 70)
- Mrkvový salát s jablkem a křenem (str. 72)
- Pórkový salát (str. 74)
- Chia pudink s banánem a kakaem (str. 76)

Postní minimalistická kuchařka

Text a foto k receptům: Zuzana Chudá, 2023

Mrkvičky nafotil Gabriel Gurrola. Tímto mu děkuji.

Počet stran: 82

Vydání první.

Dílo je zveřejněno pod licencí Creative Commons.



Tuto kuchařku můžete sdílet, stahovat, odkazovat na ni...

Čím více lidí se recepty inspiruje, tím lépe. Zkusit půst je dobrá volba.

www.minimalisticka-kucharka.cz

