

Bulgur

170g/porce	10 porcí
Bulgur	600g
Voda	1280ml
Sůl	6g

Polenta-kaše

250g/porce	10 porcí
Polenta	340g
Voda	2210ml
Sůl	6g

Polentová kostka

200 g/porce	10 porcí
Polenta	500g
Voda	1700ml
Sůl	6g
Italské bylinky	lehce dochutit

Celozrný kuskus

170g/porce	10 porcí
kuskus	620g
Voda	1260ml
Sůl	6g
olej	10ml

Poznámka

V hrnci uvést k varu vodu se solí, vsypat bylinky a postupně za stálého míchání nasypat polentu a na mírném plameni vařit cca 3 minuty až polenta zhoustne.

Nakonec vmíchat 20g másla nebo oleje. Hotovou polentu rozetřít do hlubokého vytřeného plechu a nechat vychladnout.

Ze ztuhlé polenty vykrájet kostky nebo trojúhelníky či jiné tvary a naskládat na plech.

Na každý kousek dát pláteček másla (nebo potřít olejem) a péct cca 15 min při 180°C dozlatova.

Varianta: Do polenty přidat prolisovaný česnek a čerstvý rozmarýn.

Knedlíky

Často oblíbenou přílohou jsou knedlíky. Pokud se jedná o kynutý knedlík, tak snadnou variantou je udělat jej z celozrnné špaldové nebo pšeničné mouky. Jako zajímavá alternativa bramborových knedlíků jsou jáhlové knedlíky.

Celozrnný knedlík

4 plátky (160g)/porce	10 porcí (2 knedlíky cca 800g)
Celozrnná mouka plnohodnotná	800g
Hrubá mouka	200g
Sůl	6g
Droždí	22g
Voda	600ml
Přírodní cukr	6g

Poznámka

Ze vzešlého kvásku, vody a suchých složek vypracovat těsto, po vyhnětání, nechat kynout 30 minut v konvektomu při 40°C a 40% páry, poté vyformovat knedlík a vařit na 100% páru 30 minut. Alternativně vařit ve vodě 10 minut po každé straně.

Jáhlový knedlík přílohový

1 ks knedlíku cca 600g (na 3 porce)

5 plátků (200g)/porce	
Jáhly	125g
voda	375ml
Sůl	2g
Kukuřičná mouka hladká	100g

Poznámka

Z uvařených jablek a kukuřičné mouky vypracovat těsto a z něj formovat knedlíky (případně po lžících přidávat vodu), vařit v konvektomu při 100% páry 30 minut. Alternativně vařit ve vodě 15 až 20 minut (než vyplave).

Jáhlový knedlík plněný

3 ks (270g)/porce	10 porcí
Jáhly	475g
voda	1425ml
Sůl	3g
Kukuřičná mouka hladká	380g
cibule - orestovat	300g
Tempeh/tofu kostičky	450g

Poznámka:

Z uvařených jablek a kukuřičné mouky vypracovat těsto a z něj formovat 70 g knedlíky. Knedlíky plnit tempehem nebo tofu s orestovanou cibulkou, vařit v konvektomu při 100% páry 30 minut. Alternativně vařit ve vodě cca 8 minut (než vyplave).

Tepelná úprava zeleniny

- Zelenina kořenová: mrkev/celer/pastinák
- Zelenina kulatá: kedlubna/dýně/ brokolice/květák
- Zelenina listová: zelí/kapusta/mangold/špenát

Dušená zelenina

150g/porce	10 porcí
Cibule	375g
Sůl	6g
Kořenová	300g
Kulatá	500g
Listová	450g
bylinka (oregano, provensálské, řecký salát, pizza koření, majoránka, kmín)	lehce dochutit
Shoyu/tamari/umeocet	lehce dochutit

Poznámka

Úprava v hrnci: Dlouze pomalu restovat cibulku, postupně přidávat zeleninu, podlít vodou a dusit.

Úprava v konvektomatu: nakrájenou zeleninu dát do perforované GN cca 10 minut vařit na 100% páru, dochutit bylinkami, fermentovanou sojovou omáčkou či umeocem, případně přidat do zlatova orestovanou cibulku.

Měnit způsoby krájení.

Pečená zelenina

150g/porce	10 porcí
Cibule - půlky	400g
Mrkev - hranolky	700g
Celer/řepa/kedlubna - plátky	700g
Shoyu, bylinka	lehce dochutit

Poznámka

Pečení v konvenční troubě: Nakrájet zeleninu, poklást na vymaštěný plech, zastříknout fermentovanou sojovou omáčkou, posypat bylinkami a zapéct.

Pečení v konvektomatu: Nakrájenou zeleninu dát do plné GN 10 minut vařit při 100% páře; poté proházet s kořením a sojovkou a péct cca 10 - 15 min při 180°C bez páry.

Blanšírovaná zelenina

150g/porce	10 porcí
Mrkev, brokolice, květák	1500g

Poznámka

Úprava v hrnci: V cca 5l vařící nesolené vody (na kg zeleniny) krátce vařit (2 - 5 minut) jednodruhou zeleninu. Sítem vybrat a rychle zchladit ve studené vodě.

Úprava v konvektomatu: nakrájenou zeleninu dát do perforované GN cca 5 minut vařit na 100% páru. Přesypat do studené vody a rychle zchladit.

Restovaná zelenina

150g/porce	10 porcí
Cibule	450g
Sůl	6g
Mrkev	850g
Celer	600g

Poznámka

Úprava v hrnci: Na orestované cibulce restovat kostky mrkve a plátky celeru, na závěr dochutit sojovkou a majoránkou (je třeba trochu víc oleje).

Úprava v konvektomatu: Nakrájenou zeleninu dát do plné GN cca 5 až 10 minut vařit při 100% páře; poté proházet s kořením, sojovkou a olejem a "restovat" cca 10 - 15 min při 180°C bez páry.

Zeleninové omáčky

"à la" rajská

200g/porce	10 porcí
Cibule	260g
Sůl	6g
Mrkev	530g
Řepa	530g
Zelí	150g
Voda nebo rajský protlak	700ml
Shoyu, umeocet	lehce dochutit
Vývar:	
Voda	600ml
Nové koření	7ks
Bobkový list	5ks

Poznámka

Dát vařit cca 1 hodinu vývar (po uvaření doplnit vodu do původního objemu).

Cibuli na kostečky orestovat, ostatní na kusy, dát do hrnce a chvíli restovat .

Zalít vývarem, vařit do měkka, rozmixovat a dochutit.

Do horké rozmixované omáčky je možno přidat rajčata nakrájená na malé kostečky (už se nevaří).

Svíčková omáčka

200 g/porce	10 porcí
Cibule	350g
Sůl	6g
Mrkev	650g
Pastyňák/celer	540g
Shoyu, umeoacet	lehce dochutit
Vývar:	
Voda	600ml
Nové koření	7ks
Bobkový list	5ks

Poznámka

Dát vařit cca 1 hodinu vývar (po uvaření doplnit vodu do původního objemu).

Orestovat cibulku se solí; přidat ostatní zeleninu na nudličky a chvíli restovat; dát do plechů.

Zalít vývarem a péct do změknutí.

Zeleninu rozmixovat, doředit vařící vodou, dochutit umeoctem a případně fermentovanou sojovou omáčkou.

Brokolicová omáčka

200 g/porce	10 porcí
Cibule	200g
Sůl	6g
Voda	750ml
Brokolice stopky	500g
Brokolice růžičky	300g
Kukuřičná mouka hladká	60g
Voda do mouky	200ml
Rostlinná smetana	160ml

Poznámka

Na orestovanou cibulku nalít vodu a přidat stopky z brokolice, po uvaření rozmixovat na jemný krém, přidat brokolicové růžičky.

Hned po zavaření zahustit a zjemnit smetanou.

Italská omáčka z červené řepy

Omáčka	
150g/porce	10 porcí
Cibule	280g
Sůl	6g
Mrkev	530g
Řepa	430g
Voda	420g
Tymián, česnek	lehce dochutit

Poznámka

Cibuli na kostečky orestovat, ostatní na kusy, dát do hrnce a chvíli restovat.

Zalít vodou, vařit do měkka, rozmixovat a dochutit, případně zjemnit smetanou.

Alternativy masa

V současné době je na trhu řada kvalitních produktů, které slouží jako alternativa masa pro přípravu bezmasého slaného jídla. Díky těmto připraveným alternativám je snadné připravit pokrm velmi podobného sestavení, vizáže a chuti jako s použitím masa.

Rozdělení alternativ masa

Alternativy masa můžeme rozdělit na sojové, nesojové a přirozeně bezlepkové.

- Sojové alternativy - tofu, tempeh
- Nesojové alternativy - Klaso, Robi maso, seitan, šmakoun
- Bezlepkové alternativy - tofu natural, tempeh natural, šmakoun

V dřívější době byla nejpoužívanější varianta sojové kostky, plátky, granulát, nudličky aj., které jsou vyráběny ze sojové mouky extrudací. Výsledný produkt má dvě zásadní nevýhody:

1. Použitá surovina, kdy sojová mouka je díky obsahu složitých bílkovin a inhibitoru trypsinu špatně stravitelná.
2. Způsob úpravy, kdy při extrudování vzniká řada tělu škodlivých látek.

Základní příprava

Často je alternativa masa hmota bez základní výrazné vlastní chuti, což je výhodou, protože neovlivňuje výsledný pokrm. Současně se jedná o hmotu, která je velmi ochotná přijmout nabídnutou chuť. Základní příprava se skládá z marinování a následné tepelné úpravy restováním nebo zapečením.

Restované tofu/tempeh

70 g/porce	10 porcí
Uzené Tofu/Uzený tempeh	700g
Olej	20ml

Poznámka

Tofu nebo tempeh nakrájet na kostičky nebo nudličky, dát na olej a zvolna orestovat.

Tofu s řasou nori

70 g/porce	10 porcí
Tofu natural	700g
Olej	20ml
Shoyu	15g
Nori vločky	10g

Poznámka

Tofu nakrájet na kostky, zvolna restovat na olej asi 5 až 10 minut.

Zastříknout sojovou omáčkou a zaprášit nori vločkami.

Klaso, Robi maso, Seitan, Šmakoun

70 g/porce	10 porcí
KLASO/ROBI MASO/SEITAN/ŠMAKOUN	700g
česnek	5g
shoyu	12g
vega	5g

Poznámka

Nechat marinovat cca hodinu pak restovat na oleji, podlít vodou a podusit.

Robi kuličky

Formovat 3 x 55g/porce (po upečení 3x5)	10 porcí
Cibule	400g
sůl	3g
Robi maso, mleté	700g
Vega	5g
shoyu	5ml
cibule čerstvá	200g
ovesné vločky jemné	350g
olej	80ml
voda	100ml
česnek, majoránka, kmín, paprika	lehce dochutit

Poznámka

Na cibulce podusit namleté robi maso a přidat čerstvou cibulku najemno, koření a vsypat ovesné vločky, s vodou a olejem vypracovat v těsto; nechat chvíli odpočnout a formovat 55g koule potřít olejem a péct na 180°C 20 min.

Pečený Seitan

70 g/porce	10 porcí
Seitan	700g
česnek	5g
shoyu	12ml
vega	5g

Poznámka

Plátky nechat marinovat cca hodinu pak poklást na plech a péct při 170°C cca 15 minut.

Receptury

Bezmasá slaná jídla

Zeleninová dalía

350g/porce	10 porcí
Cibule	210g
sůl	6g
brambory - kostky	300g
mrkev - půlkolečka	130g
květák - růžičky	220g
červená čočka	210g
bulgur	300g
voda	1900ml
kurkuma, čerstvý koriandr	lehce dochutit

Poznámka

Na dozlatova orestované cibulce krátce orestovat zeleninu, přidat kurkumu.

Červenou čočku a bulgur a ještě chvíli restovat. Zalít vodou a zvolna vařit cca 15 minut.

Cizrna na paprice

200g/porce	10 porcí
Luštěnina	
Cizrna	220g
voda	1200ml
řasa kombu	4cm
Cibule	200g
sůl	6g
Paprika	15g
Voda	1140ml
Ovesné vločky	80g
Smetana	80ml

Poznámka

Uvařit cizrnu do měkka. Na orestovanou cibulku vsypat papriku a nechat prohřát.

Přisypat uvařenou cizrnu i s vodou, vodu doplnit do objemu dle normy. Přisypat vločky a vařit až do rozvaření vloček, které vytvoří charakteristický "šlém".

Pohankové karbanátky/placičky

Formovat 2x90g/porce (po upečení 2x80g)	10 porcí
Pohanka lámanka	370g
Voda	780g
Cibule	300g
Sůl	6g
Dýně hokaido	375g
Hraška	75g
Olej	100g
Provensálské byliny, česnek	lehce dochutit

Poznámka

Uvařenou pohanku smícháme s osmahnutou cibulkou, přidáme koření, zahustíme hraškou a dochutíme. Vypracujeme karbanátky, které pečeme cca 20 min. při 160°C

Falafel-zeleninové karbanátky

Formovat 2x90g/porce (po upečení 2x80g)	10 porcí
Cizrna	285g
Voda	1050ml
Kombu	4cm
Jarní cibulka - na drobno	375g
Mrkev - nastrohaná	375g
Olivový olej	60g
Hladká mouka	60g
Citrónová šťáva	45ml
Římský kmín, korian dr, česnek	lehce dochutit
Sůl	6g

Poznámka

Uvařenou cizrnu rozeleme s ostatními složkami na fašírku, ze které formujeme karbanátky; smažit cca 4 minuty po každé straně.

Burritos

220g/porce	10 porcí
Červené fazole	120g
Voda	500ml
Kombu	4 cm
Rýže natural	80g
Voda	220ml
Sůl	2g
Rajčatové pyré	30g
Čedar nebo Eidam nastrohaný	250g
Rajčata	500g
Tortilly 30 cm	3ks

Poznámka

Z uvařených fazolí a ostatních složek vypracujeme směs.

Směsí naplníme tortilly, které rovnoměrně rozložíme do vymazané zapékačkové misky.

Zapečeme na 200°C po dobu pěti až deseti minut.

Čočka po indicku

250 g/porce	10 porcí
Červená čočka loupaná	330g
Voda	660ml
sůl	3g
Cibule	400g
sůl	3g
Rajčata	350g
kokosové mléko	400ml
Špenát	550g
Tandori masala/curry	lehce dochutit

Poznámka

Červenou čočku vsypeme do vařící vody se solí a necháme pod poklicí odstát 10 minut.

Orestovat cibuli na oleji nebo ghí, přidat koření a krátce prohřát.

Vsypat rajčata a povařit cca 15 minut; rozmixovat.

Tuto směs přilejeme do čočky, přidáme listový špenát a kokosové mléko.

Vše společně zavaříme cca 5 až 10 minut.

Bulgurové rizoto

300g/porce	10 porcí
Obilnina	
Rýže natural	220g
Voda	600ml
Sůl	3g
Bulgur	270g
voda	650ml
sůl	3g
Tempeh/tofu	300g
Cizrna (alternativně)	130g
Cibule	190g
Sůl	3g
Mrkev	170g
Dýně/kedlubna	250g
květák/brokolice	230g
Kapusta/zelí	320g
bylinka (oregano, provensálské, řecký salát, pizza koření)	lehce dochutit
Shoyu	lehce dochutit

Poznámka

Uvařit rýži a Bulgur.

Postupně na orestované cibulce podusit zeleninu.

Vše smíchat a dochutit.

Některou zeleninu krájet na větší kousky.

Uzené tofu určené na posyp bulgurové rizota nastrouhat na hrubo a sypat jednotlivé porce.

Posyp

40g/porce	10 porcí
Tofu uzené	400g

Bulgurovo-zeleninové placičky

Formovat 2x90g/porce (po upečení 2x80g)	10 porcí
bulgur	340g
voda	1250ml
sůl	6g
cuketa-nastrouhaná	320g
mrkev - nastrouhaná	120g
vejce (není nutné)	2ks

Poznámka

Bulgur vsypat do hrnce s vařící vodou a solí. Vařit dokud se voda nevstřebá.

Po zchladnutí přidat zeleninu, bylinky, případně vejce.

Placičky naskládat na plech, potřít olejem a péct při 180°C cca 10 minut.

Zeleninový jahelník

300g/porce	10 porcí
Jáhly	300g
Voda	830ml
Sůl	4g
Cizrna	210g
Voda	550ml
Řasa kombu	
Cibule	350g
Sůl	6g
Mrkev-nudličky	100g
Kedlubna-kostičky	170g
Kukuřice	150g
Zelí	170g
Kapusta	260g
Rajčata -plátky	180g
Vega,bazalka	lehce dochutit

Poznámka

Na orestované cibulce podusit zeleninu, smíchat s cizrnou a jáhly.

Naplnit do vymaštěného plechu a zapéct na 170°C cca 20 min.

Slané svačinky

"Škvarková" pomazánka z pohanky

80g/porce	10 porcí
Pohanka lámanka	140g
Voda	320ml
Kyselé okurek	160g
Cibule	190g
Lahůdkové droždí	16g
Olivový olej	24g
Hořčice	10g
Majoránka, česnek	lehce dochutit
Sůl	2g

Poznámka

Uvařenou pohanku smícháme s osmahnutou cibulkou a česnekem.

Přidáme koření, rozmixujeme, přidáme nakrájené okurky a dochutíme.

Jáhlovo- luštěninová pomazánka s křenem

80g/porce	10 porcí
Jáhly	112g
Voda	296ml
Cizrna nebo červená fazole	112g
voda	320ml
Řasa kombu	4cm
Sůl	4g
Umeocet, křen, citrónová šťáva	lehce dochutit

Poznámka

Uvařené jáhly a uvařenou luštěninu umeleme v mlýnku na maso nebo rozmixujeme.

Následně dochutíme.

Podáváme s celozrnným pečivem.

Jáhlovo- luštěninová pomazánka s česnekem

80g/porce	10 porcí
Jáhly	112g
Voda	300ml
Čočka	128g
voda	320ml
Řasa wakame	4cm
Sůl	4g
Umeocet, česnek	lehce dochutit

Poznámka

Uvařené jáhly a uvařenou luštěninu umeleme v mlýnku na maso nebo rozmixujeme a dochutíme.

Podáváme s celozrnným pečivem.

Pohanková pomazánka se sušenými rajčaty

80g/porce	10 porcí
Pohanka lámanka	140g
Voda	320ml
Sušená rajčata	110g
Kyselé okurky	130g
Cibule	130g
Olivový olej	20g
Hořčice	10g
Majoránka, česnek, tamari	lehce dochutit
Sůl	2g

Poznámka

Uvařenou pohanku smícháme s osmahnutou cibulkou, česnekem, přidáme koření a rozmixujeme.

Přidáme nakrájené okurky a sušená rajčata a dochutíme.

Cizrnový hummus

80g/porce	10 porcí
Cizrna	180g
Voda	800ml
Kombu	4 cm
Tahini	130g
Olivový olej	30g
Citrónová šťáva	30g
Česnek	24g
Sůl	4g

Poznámka

Do měkka uvařenou cizrnu rozmixovat s ostatními složkami a dochutit.

Možno dochutit paprikou či bylinkami.

Fazolová pomazánka

80g/porce	10 porcí
Bílá fazole	160g
Voda	800ml
Kombu	4 cm
Červená cibule	90g
Jarní cibulka	90g
Olivový olej	60g
Citrónová šťáva	30g
Sůl	4g
Česnek, mletá paprika, římský kmín	lehce dochutit

Poznámka

Uvažené fazole rozmixovat s olivovým olejem.

Vmíchat nadrobno nasekanou cibulku okořenit a ochutit.

Čočková pomazánka-mrkvová

80g/porce	10 porcí
pórek	200g
Mrkev-na hrubo	300g
Červená čočka loupaná	200g
Voda	320ml
Sůl	4g
česnek	lehce dochutit
bazalka	lehce dochutit
Umeocet	lehce dochutit

Poznámka

Pórek orestujeme se solí, přidáme mrkev a restujeme doměkka.

Přidáme propláchnutou čočku, asi 5 min restujeme, zalijeme vodou a vaříme doměkka.

Rozmíxujeme, dochutíme česnekem a bazalkou.