

### 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) jednodruhovou 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
<b>Vývar:</b>	
Voda	600ml
Nové koření	7ks
Bobkový list	5ks

#### Poznámka

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

Cibuli na kostičky 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 kostičky (už se nevaří).

### Svíčková omáčka

200 g/porce	10 porcí
Cibule	350g
Sůl	6g
Mrkev	650g
Pastyňák/celer	540g
Shoyu, umeocet	lehce dochutit
<b>Vývar:</b>	
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 umeocetem 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.