

EVA FRANCOVÁ

Kuchařka ze Svatojánu

zdraví z kuchyně



kuchařský
BESTSELLER
★ pokračuje ★

motto

Kuchařka ze Svatojánu

Vyšlo také v tištěné verzi

Objednat můžete na
www.motto.cz
www.albatrosmedia.cz



Eva Francová
Kuchařka ze Svatojánu – e-kniha
Copyright © Albatros Media a. s., 2016

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

ALBATROS  **MEDIA a.s.**

Eva Francová

Kuchařka ze Svatojánu

zdraví z kuchyně



Praha 2016

Eva Francová

Kuchařka ze Svatojánu zdraví z kuchyně



*Dokud jsou lidé ochotni kupovat výrobky z velkochovů,
všechny ostatní formy protestu a politických
akcí žádnou zásadní reformu nepřinesou.*

*Lidé, kteří bohatnou z vykořisťování velkého počtu zvířat,
nepotřebují náš souhlas. Potřebují naše peníze.*

Obchod s mrtvolami zvířat, která chovají, je hlavním zdrojem jejich zisku.

*Budou užívat intenzivní metody chovu tak dlouho,
dokud budou moci prodávat, co těmito metodami vyprodukovali,
a vždy budou mít dost prostředků,
aby bojovali proti reformě metod politicky,
a budou se moci proti kritice hájit tím,
že poskytují veřejnosti jen to, co si žádá.*

Peter Singer

australský filozof, autor knihy *Osvobození zvířat*



Obsah

Jak se během let mění náš jídelníček	...	9
• Polévky	...	11
Řád ve Svatojánu	...	43
• Hlavní jídla	...	49
<i>jídla z brambor</i>	...	50
<i>jídla s rýží</i>	...	62
<i>luštěniny a obiloviny</i>	...	72
<i>pečená jídla</i>	...	96
<i>rostlinné maso</i>	...	112
Podzimní	...	125
<i>těstoviny</i>	...	126
<i>zeleninová jídla</i>	...	142
<i>omáčky</i>	...	162
<i>sladká jídla</i>	...	178
Vánoce	...	189
• Saláty	...	193
Bubliny	...	221
• Pečivo	...	223
O Svatojanském tarotu	...	235
• Pomazánky	...	241
Krátké zamyšlení na téma běsi	...	255
• Moučníky	...	259
<i>moučníky s ovocem</i>	...	260
<i>moučníky s ořechy a mákem</i>	...	278
Co mě sytí	...	295
<i>moučníky s jablky</i>	...	298
<i>ostatní moučníky</i>	...	312
Vzpomínky	...	329
• Co si můžeme doma udělat sami	...	333
Radost je třínohý pes	...	347
Seznam receptů	...	351



Jak se během let mění naš jídelníček

Když jsem roku 2014 psala svou první kuchařku, v našem jídelníčku se běžně vyskytovalo mléko, sýry, tvaroh, smetana a jogurty. Čím více se ke mně ale dostávalo informací o tom, jak funguje mléčný průmysl, tím méně jsem byla ochotná se na něm nadále podílet. Postupem času, nešlo to ze dne na den jako u masa, jsem z kuchyně zcela vyloučila veškeré mléčné produkty. Ti z vás, kdo je nadále konzumují, jednoduše v receptech nahradí rostlinné mléko, smetany a veganské sýry za výrobky z mléka kravského, nijak vás to ve vaření neomezí. Naopak ti z vás, kterým překáží občasné použití vajec v mých receptech, je většinou velmi snadno nahradí Hraškou.

Během let se také změnil obsah mé spíže. Naučila jsem se používat nejen kvalitní fermentované výrobky, jako je shoyu nebo tamari, umeocet, miso a tempeh, ale také množství různého koření, o kterém jsem neměla dříve ani tušení. Z vlastní zkušenosti vám mohu doporučit, abyste se nebáli zkoušet nové suroviny, nové recepty a nové chutě, nehrozí vám nic horšího, než že už to příště znovu neuvaříte. Nechte si chutnat!





Polévky

Mám za to, že polévky byly jedním z prvních pokrmů lidí, kteří zkrotili oheň. Ve vodě můžete povařit téměř cokoli jedlého, a pokud to přijatelně ochutíte, můžete pustit z hlavy starosti s hladem.

Polévka je jak známo ideální pokrm, nejenže díky ní dostanete do těla potřebné živiny, minerály, vitamíny a další prvky, ale také zaženete žízeň a hlad. Polévka může dokonce léčit nachlazení, splín i kocovinu.

První dětský příkrm je polívčička. V Asii je polévka oblíbenou snídaní, zkuste to také někdy, je to skutečná vzpruha. Polévka je prostě zázrak sám!





Čočková polévka s mrkví a knedlíčky

- 400 g neloupané červené čočky
- 400 g mladé mrkve
- 1 cibule
- sůl
- 2 l zeleninového vývaru (nebo vody)
- 2 lžíce oleje
- libeček
- sekaná petrželka

KNEDLÍČKY

- 1 vejce
- 200 g přírodního tofu
- 3 lžíce šalvějového (nebo jiného bylinkového) pesta
- 3 lžíce strouhanky
- pepř, sůl

Večer předem namočíme 400 g červené neloupané čočky do studené vody.

Na dvou lžících oleje necháme změkhnout pokrájenou cibuli, přidáme na kolečka nakrájených 400 g mladé mrkve, chvíli restujeme, vsypeme posekaný čerstvý libeček, přilijeme 2 l vody nebo zeleninového vývaru, vsypeme scezenou propláchnutou čočku a vaříme 15 minut.

Do hotové polévky vmícháme sekanou petrželku a zvlášť uvařené knedlíčky: Kostku přírodního tofu (200 g) najemno nastrouháme, vmícháme 1 vejce, tři lžíce šalvějového pesta a tři lžíce strouhanky.

Osolíme, okořeníme čerstvě mletým pepřem a tvoříme malé knedlíčky, které zavařujeme do vroucí slané vody, a vaříme 4–5 minut.





Cizrnová polévka se zeleninou

- 200 g cizrny
- 2 lžíce olivového oleje
- 2 stroužky česneku
- 1 cibule
- 500 g cukety
- 5 rajčat
- 1 lžička rozmarýnu
- 1 l zeleninového vývaru
- sůl

Den předem namočíme 200 g cizrny, druhý den ji slijeme, propláchneme a necháme okapat. Na dvou lžících olivového oleje osmahneme pokrájenou cibuli a dva stroužky česneku, přidáme okapanou cizrnu, 500 g cukety nakrájené na kostky, okořeníme lžičkou rozmarýnu a pět minut mícháme (já našla v trávníku pár pýchavek, tak jsem je k tomu taky přihodila). Pět rajčat spaříme, oloupeme, nakrájíme a přidáme do polévky. Zalijeme 1 litrem zeleninového vývaru a vaříme 45 minut, dokud cizrna nezměkne. Můžete jako já polévku částečně rozmixovat. Osolíme. Podáváme s chlebem.





Polévka z červené řepy s vínem

- 500 g červené řepy
- 2 červené cibule
- 3 lžíce třtinového cukru
- 75 ml červeného vína
- 3 lžíce červeného vinného octa
- sůl
- 50 ml bílého sójového jogurtu
- 1 lžíce strouhaného křenu
- pažitka

Půl kila červené řepy oloupeme, nakrájíme a uvaříme doměkka ve vodě tak, aby byla řepa sotva ponořená. Dvě červené cibule nakrájíme, v hrnci zasypeme třemi lžícemi třtinového cukru a na mírném plameni při občasném zamíchání zahříváme, dokud cibule s cukrem nezkaramelizuje. Přilijeme 75 ml červeného vína a 3 lžíce červeného vinného octa a dusíme, dokud se tekutina úplně neodpaří. Uvařenou řepu přidáme k cibulovému základu, osolíme a společně rozmixujeme. Smícháme sójový jogurt s čerstvě strouhaným křenem a na talíři jím ozdobíme porce polévky. Sypeme pažitkou.

V horkých dnech můžeme podávat vychlazené.





Kedlubnová polévka

- 2 lžíce oleje
- 2 velké kedlubny
- pepř
- sůl
- strouhaný muškátový oříšek
- 2 lžíce hladké mouky
- polévkové koření bez glutamanu nebo sušený libeček
- petrželka

Tuhle polévku umí nejlépe můj tatínek!

Na dvou lžících oleje zpěníme dvě větší kedlubny nastrouhané nahrubo, osolíme, opepříme a okořeníme strouhaným muškátovým oříškem. Poprášíme dvěma lžícemi hladké mouky, pět minut mícháme a přilijeme 1 litr vody. Můžeme přidat polévkové koření nebo sušený libeček. Vaříme doměkka. Na talíři sypeme petrželkou.





Cuketová polévka se žlutým hrachem

- 400 g žlutého hrachu
- 2 lžíce oleje
- 1 cibule
- 2 střední cukety
- 1 lžička kurkumy
- 1 l zeleninového vývaru
- sůl



Sytá, lahodná polévka, s čerstvě upečeným chlebem je to výborný letní oběd.

Večer předem namočíme hrách do studené vody. Druhý den vodu slijeme, dáme čerstvou a hrách uvaříme doměkka.

Na oleji necháme změkhnout nakrájenou cibuli, přidáme dvě středně velké cukety nakrájené na kostky, lžičku kurkumy a deset minut opékáme. Přilijeme 1 l zeleninového vývaru a vaříme 30 minut. Přidáme uvařený a scezený hrách, rozmixujeme tyčovým mixérem, dosolíme a hotovo!





Fialová polévka

- 2 lžíce olivového oleje
- 2 stroužky česneku
- 200 g červeného zelí
- malá bulva celeru
- 1 pórek
- 1 l zeleninového vývaru
- 200 g rajčatové passaty
- sůl
- pepř
- majoránka
- 100 g fazolových lusků

Zdravá a dobrá zeleninová polévka

Na oleji orestujeme dva stroužky česneku, přidáme 200 g červeného zelí pokrájeného na nudličky, malý celer nastrouhaný nahrubo a jeden pórek pokrájený na kolečka. Chvilu opékáme, přilijeme litr zeleninového vývaru, 200 g rajčatové passaty, osolíme, okořeníme pepřem a majoránkou a vaříme 10 minut. Vsypeme 100 g zelených fazolových lusků a ještě dvě minuty povaříme.





Voňavá zelná polévka

- 1 l zeleninového vývaru
- 250 g zelí
- 2 mrkve
- 4 brambory
- sůl
- 1 lžíce lahůdkového droždí
- 1 lžička kmínu
- 2 stroužky česneku
- 1 lžička mleté papriky
- 1 lžíce kopru, nejlépe čerstvého
- 1 lžíce panenského olivového oleje
- 1 lžíce citronové šťávy

Do 1 litru vroucího zeleninového vývaru vhodíme 250 g pokrájeného zelí a 2 mrkve nakrájené na kolečka a vaříme 10–15 minut. Přidáme 4 na kostičky nakrájené brambory, sůl, lžíci lahůdkového droždí a lžičku kmínu. Vaříme dalších 15 minut, dokud nejsou brambory měkké, potom přidáme 2 prolisované stroužky česneku, lžičku mleté papriky, lžíci kopru a necháme projít varem. Odstavíme, přidáme lžíci panenského oleje a lžíci citronové šťávy.



Italský vývar

- 1 lžíce olivového oleje
- 4 velké cibule
- 2 mrkve
- 1/2 celerové bulvy
- 2 pastináky
- 6 velkých rajčat
- 1 citron
- 1 chilli paprička
- 3 bobkové listy
- 4 stroužky česneku
- 1 lžička tymiánu
- 1/2 lžičky fenyklu
- sůl

Ve velkém hrnci rozpálíme lžící olivového oleje a do zlatova na něm pomalu opečeme nahrubo nakrájené 4 velké cibule, dvě mrkve, půlku celerové bulvy (nebo několik řapíků řapíkatého celeru), celerovou nať a dva pastináky. Zalijeme 5 litry studené vody, přidáme asi 6 velkých rajčat, nastrouhanou kůru z 1 citronu, 1 chilli papričku, 3 bobkové listy, 4 stroužky česneku, lžičku sušeného tymiánu (nebo tři snítky čerstvého) a 1/2 lžičky fenyklových semen. Pozvolna přivedeme k varu a vaříme nejméně dvě hodiny. Potom polévku scedíme, osolíme a znovu převaříme. Odebereme, co hned spotřebujeme, zbytek dáme zamrazit.





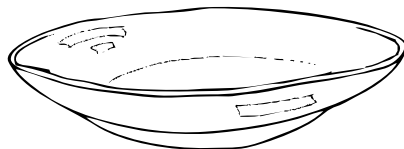
Hustá zeleninová polévka

- 2 lžíce oleje
- 1 cibule
- 2 stroužky česneku
- kousek čerstvého zázvoru
- 1 lžička červené papriky
- 3 mrkve
- 1 petržel
- kousek celeru
- 1 kedluben
- 1/2 hlávky mladého zelí
- 350 ml rajčatové šťávy
- 50 g rýže
- sůl
- 1 vejce
- 2 lžíce rostlinné smetany
- pažitka

Na dvou lžících rozehřátého oleje necháme změkhnout jednu cibuli, dva stroužky česneku a kousek nastrohaného zázvoru.

Přisypeme lžičku červené papriky, nahrubo nastrohanou zeleninu: 3 mrkve, kousek celeru, 1 petržel, 1 kedluben a nakrájenou půlku hlávky mladého zelí. Zalijeme 350 ml rajčatové šťávy a 1 a půl litrem vody. Propláchneme 50 g rýže a přidáme ji do polévky.

Osolíme a vaříme 15–20 minut, zelenina se nesmí rozvařit, musí zůstat křupavá. 1 vejce rozšleháme se dvěma lžícemi rostlinné smetany a vlijeme do polévky. Necháme srazit a podáváme sypané pažitkou a s chlebem.



Polévka z karotky a vína

- 2 lžíce olivového oleje
- 1 cibule
- kousek zázvoru
- 5 karotek
- 1 jablko
- 1 menší cuketa
- 1 lžíce tmavého třtinového cukru
- 1 bobkový list
- 200 ml bílého vína
- 1 l zeleninového vývaru
- sůl
- 100 ml mandlové smetany
- tymián

Na dvou lžících oleje zpěníme pokrájenou cibuli a pěkný kus zázvoru nastrohaný najemno, přidáme 5 karotek, 1 oloupané jablko a 1 menší cuketu, vše pokrájené na kostky, a osmahneme, zasypeme lžící třtinového cukru a chvíli opékáme, přidáme bobkový list, přilijeme 200 ml bílého vína a 1 l zeleninového vývaru a vaříme 30 minut.

Vyjmeme bobkový list, osolíme a polévku rozmixujeme. Podáváme ozdobené mandlovou smetanou a čerstvým tymiánem.

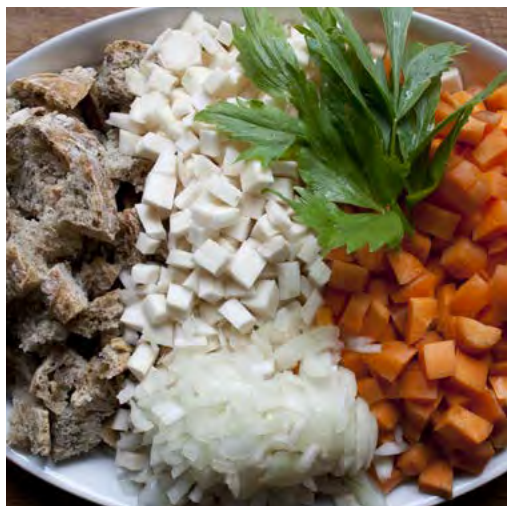




Chlebová polívka

- 3 lžíce oleje
- 3–5 krajíců tvrdého chleba
- 4 mrkve
- 1/2 bulvy celeru
- 2 petržele
- 2 cibule
- 4 stroužky česneku
- sůl
- mletá paprika
- kmín
- 3 vejce
- libeček

V hrnci rozpálíme tři lžíce oleje a osmahneme na něm na kostky nakrájený tvrdý chleba (alespoň tři krajíce), 4 mrkve, půlku celeru, 2 petržele, 2 cibule a 4 utřené stroužky česneku, osolíme, okořeníme kmínem a paprikou a zalijeme litrem vroucí vody. Povaříme asi 15 minut, dokud není zelenina měkká a chleba rozvařený. Rozkvedláme 3 vejce a nalijeme je do polévky, jakmile se srazí, polévka je hotová. Odstavíme ji a posypeme sekaným vopichem (libečkem).





Polévka z pečené dýně

- 1 střední nebo 2 menší dýně hokkaido
- 4 stroužky česneku
- 10 lístků šalvěje
- 1 lžička koriandru
- 2 lžíce třtinového cukru
- 4 lžíce olivového oleje
- 1 cibule
- kousek zázvoru
- asi 700 ml zeleninového vývaru
- sůl
- 1 lžíce lahůdkového sušeného droždí
- čerstvě mletý pepř
- dobromysl

Dýni hokkaido vydlabeme, nakrájíme i se slupkou na kostky, které vložíme do pekáčku, přidáme 4 stroužky česneku, čerstvou šalvěj, čerstvě tlučený koriandr, dvě polévkové lžíce třtinového cukru a pokapeme olivovým olejem. Pečeme v troubě vyhřáté na 180 stupňů 40 minut.

Na dvou lžících oleje necháme změkhnout velkou pokrájenou cibuli a nadrobno nakrájený kousek čerstvého zázvoru. Přidáme pečenou dýni a zalijeme zeleninovým vývarem jen tolik, aby byly kousky dýně akorát ponořené. Osolíme, ochutíme lžící sušeného lahůdkového droždí a necháme projít varem. Odstavíme, rozmixujeme a okořeníme čerstvě mletým pepřem a dobromyslí.





Cuketová polévka s pórkem

- 2 lžíce slunečnicového oleje
- 2 cibule
- 1 pórek
- 500 g cukety
- 1 jablko
- 1 lžička nového koření
- sůl
- pepř
- 1 l zeleninového vývaru
- 200 ml sójového mléka
- 2 lžíce kukuřičné mouky
- gomasio k podávání

Na dvou lžících slunečnicového oleje osmahneme dvě pokrájené cibule, přidáme pokrájený pórek a po chvíli 500 g cukety a jedno jablko, oboje nakrájené na kostky. Okořeníme lžičkou mletého nového koření a zalijeme litrem zeleninového vývaru. Vaříme asi 20 minut, dokud není zelenina měkká. V 200 ml sójového mléka rozkvedláme dvě lžíce kukuřičné mouky, přidáme do polévky a krátce povaříme. Osolíme a rozmixujeme. Na talíři sypeme sezamem nasucho opraženým na pánvi a smíchaným s mořskou solí (gomasio) a čerstvě mletým pepřem.





Fazolová polévka s kysaným zelím

- 120 g bílých fazolí
- 300 g kysaného zelí
- 3 lžíce oleje
- 2 cibule
- 1 lžíce mleté papriky
- 40 g celozrnné špaldové mouky
- 2 lžíce lahůdkového droždí
- sůl
- domácí polévkové koření podle chuti
- 2 cibule
- naťová cibulka

Na tři hodiny namočíme 120 g bílých fazolí do půl litru vody a pak je uvaříme doměčka. V jiném hrnci zalijeme 300 g kysaného zelí 400 ml vody a také uvaříme doměčka. Vmícháme k fazolím a v hrnci po zelí rozpálíme tři lžíce oleje a osmahneme na něm dvě pokrájené cibule se lžící mleté papriky, přidáme 40 g celozrnné špaldové mouky a umícháme jíšku.

Zalijeme 1 l vody, přidáme zelí s fazolemi, ochutíme domácím polévkovým kořením, dvěma lžicemi lahůdkového droždí, osolíme a povaříme do zhoustnutí. Pokud by byla polévka příliš hustá, můžeme přidat trochu vody. Na talíři zdobíme naťovou cibulkou a jíme s (nejlépe domácím) kváskovým chlebem.





Praženka

- 100 g hrubé mouky
- 2 l zeleninového vývaru
nebo vody z brambor
- sůl
- kmín
- pepř
- bobkový list
- 3 vejce

Table prostá a chudá polévka pochází původně z jižních Čech. Je ale překvapivě chutná.

Na pánvi nasucho opražíme 100 g hrubé mouky, musíme ale dávat pozor, aby ani jediné zrníčko nezhnědlo, mouka by zhořkla a nebyla by k použití.

Přivedeme k varu 2 litry zeleninového vývaru nebo prostě vody, ve které jsme vařili brambory, a upraženou mouku do ní nasypeme. Osolíme, okořeníme čerstvě drceným kmínem a pepřem a bobkovým listem. Jakmile polévka zhoustne, přidáme 3 celá vejce, lehce je v polévce rozmícháme a necháme srazit, nekvedláme. Hotovo.





Polévka z bobů

- 400 g bobů
- 1 cibule
- 2 lžíce oleje
- 100 g mrkve
- 1 lžička kari koření
- sůl
- 1 lžíce Hrašky nebo lahůdkového droždí na zahuštění

Uvaříme doměkka 400 g bobů a propasírujeme je přes řídký cedník, musíme boby zbavit slupek, protože ty jsou tuhé. Pokud použijete úplně mladounké boby, slupka se dá jíst.

Na dvou lžících oleje necháme změkhnout pokrájenou cibuli, přidáme 100 g nahrubo nastrohané mrkve a lžičku kari koření. Mícháme pár minut, dokud nezačne kari intenzivně vonět. Přidáme propasírované boby, doplníme vodou na litr a půl a osolíme. Přivedeme k varu a deset minut vaříme. Můžeme zahustit Hraškou, pokud ji používáme, nebo lahůdkovým droždím. Dosolíme a podáváme s chlebem.

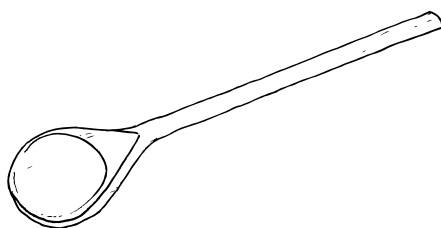




Krémová květáková polévka

- 250 g květáku
- 200 ml sójového mléka
- 2 lžíce domácího polévkového koření
- 30 g ovesných vloček
- 1 lžíce oleje
- svazek čerstvých bylinek
- sůl

Povaříme 250 g květáku 10 minut v 800 ml vody, přidáme 200 ml sójového mléka, 2 polévkové lžíce domácího polévkového koření (nebo 1 lžičku kupovaného), 30 g ovesných vloček a vaříme 5 minut. Do hotové polévky přidáme lžici oleje, případně dosolíme a vmícháme čerstvé zelené bylinky (řepichu, petrželku, pažitku...).





Celerová polévka

- 2 lžíce oleje
- 2 cibule
- 300 g celeru
- 1 zelená paprika nebo 100 g ačokči
- 1 mrkev
- 200 g brambor
- 3 rajčata
- sůl
- 2 lžíce lahůdkového droždí
- 2 lžíce domácího polévkového koření
- 3 jarní naťové cibulky
- svazek kopru
- svazek petrželky
- citronová šťáva a třtinový cukr na dochucení

Na dvou lžících oleje osmahneme dvě pokrájené cibule, přidáme 300 g celeru pokrájeného na tenké plátky, 1 zelenou papriku (nebo 100 g ačokči) nakrájenou na kostičky a necháme chvíli podusit. Přidáme 1 mrkev nastrouhanou na jemném struhadle a po pěti minutách zalijeme 1,2 l vody. Přivedeme k varu, přidáme 200 g brambor nakrájených na kostičky, 3 rajčata oloupaná a nakrájená nadrobno, osolíme, ochutíme dvěma lžícemi lahůdkového droždí a domácím polévkovým kořením a vaříme, dokud nejsou brambory měkké. Nakonec vmícháme tři jarní cibulky, svazek kopru a svazek petrželky, všechno nadrobno nasekané. Dochutit můžeme citronovou šťávou, solí nebo třtinovým cukrem.





Strážnická polévka s kůskama

- 60 g Hrašky
- 100 g hrubé mouky
- himálajská sůl
- 2 lžíce oleje
- 50 g rostlinného másla
- 70 g hladké mouky
- 1 lžíce kmínu
- cibulová nať a libeček

Miluju starodávne lidové recepty pro jejich prostotu a jednoduchost. Zkusila jsem jeden z nich upravit pro vegany a ne-zklamal ani v této podobě.

V misce smícháme 60 g Hrašky se 120 ml vody dohladka, vmícháme 100 g hrubé mouky, himálajskou sůl a dvě lžíce oleje. Necháme čtvrt hodiny odpočinout a mezitím rozeřjeme 50 g rostlinného másla, vsypeme 70 g hladké mouky, lžící čerstvě nahrubo podrceného kmínu a umícháme jíšku. Zalijeme 1,5 l vody, osolíme tmavou himálajskou solí (je aromatická), rozmícháme dohladka a přivedeme k varu. Lžičkou vykrajujeme z těsta nočky (kůsky) a zavařujeme je do vroucí polévky. Povaříme pět minut. Na talíři posypeme cibulovou natí a libečkem.

Jíme s žitným chlebem.





Polévka z dýně a rajčat

- 3 lžíce oleje
- 1 velká cibule
- 600 g dýně hokkaido
- 600 g rajčat
- dobromysl
- sůl
- 3 lžíce celozrnné špaldové mouky
- 1 l zeleninového vývaru
- 1 lžíce Hrašky (lze vynechat)

Na třech lžících oleje osmahneme velkou pokrájenou cibuli, přidáme 600 g dýně hokkaido pokrájené na kostičky, osolíme, okořeníme dobromyslí a několik minut opékáme. Zasypeme třemi lžícemi celozrnné špaldové mouky, ještě chvíli mícháme a jakmile se obsah hrnce začne připalovat ke dnu, přidáme 600 g oloupaných a pokrájených rajčat. Zalijeme 1 l zeleninového vývaru a vaříme půl hodiny. Můžeme zahustit lžící Hrašky. Hotovou polévku rozmixujeme a podáváme s čerstvě upečeným chlebem.





Cuketová polévka s mandlovou smetanou

- 3 lžíce oleje
- 1 cibule
- 1 kg cukety
- 3 mrkve
- 1 čerstvá cukrová kukuřice
- 1 lžička mletého zázvoru
- 1 lžička dobromysli
- sůl
- 1 l zeleninového vývaru
- 200 ml mandlové smetany

Dokonalá cuketová symfonie!

Na třech lžících oleje necháme zesklivatět nakrájenou cibuli, přidáme 1 kg cukety nakrájené na kostičky (pokud má měkkou slupku, neloupeme ji), tři mrkve nakrájené na kolečka a jednu čerstvou cukrovou kukuřici (ořežeme semena nožem). Okořeníme lžičkou mletého zázvoru, lžičkou dobromysli, osolíme, zalijeme 1 l zeleninového vývaru a vaříme 30 minut. Rozmixujeme ponorným mixérem, vlijeme 200 ml mandlové smetany, prohřejeme, ale už nevaříme. Podáváme s pečivem.





Podzimní polévka

- 2 lžíce slunečnicového oleje
- 1 pórek
- 1 střední červená řepa
- 4 větší brambory
- sůl
- 1 l zeleninového vývaru
- 500 ml ovesného mléka
- dobromysl

V hrnci rozejdeme dvě lžíce slunečnicového oleje a asi 10 minut na něm restujeme jeden pokrájený pórek. Přidáme jednu středně velkou červenou řepu, oloupanou a nakrájenou na kostičky a několik minut společně mícháme. Přidáme 4 větší brambory nakrájené na kostičky, osolíme a zalijeme 1 l vývaru a 500 ml ovesného mléka. Okořeníme dobromyslí a vaříme půl hodiny, rozmixujeme, opepříme a podáváme.





Květáková polévka s vločkami

- 3 lžíce panenského slunečnicového oleje
- 1 cibule
- 2 mrkve
- 1 velký květák
- bylinková sůl
- 50 g celozrnných nudlí
- 50 g ovesných vloček
- 2 lžíce lahůdkového droždí
- naťová cibulka

Ve velkém hrnci rozejdeme tři lžíce panenského slunečnicového oleje a osmahneme na něm pokrájenou cibuli. Přidáme dvě mrkve a košťál z velkého květáku, oboje nastrouhané na nudličky. Chvilí společně mícháme, zalijeme jedním a půl až dvěma litry vody (podle velikosti květáku), přidáme drobné květákové růžičky, osolíme bylinkovou solí a vaříme asi 15 minut. Do polévky přidáme 50 g domácích celozrnných nudlí a 50 g ovesných vloček. Dovaříme do změknutí, ochutíme dvěma lžicemi lahůdkového droždí. Na talíři ozdobíme naťovou cibulkou.



Celerová bulharská polévka

- 2 lžíce olivového oleje
- 2 cibule
- 300 g celeru
- 1 mrkev
- 1 zelená paprika
- 3 brambory
- sůl
- 4 lžíce rajčatového protlaku
- svazek kopru a petrželky
- 2 naťové cibulky
- 1 lžíce třtinového cukru
- 2 lžíce citronové šťávy

Výtečná polévka uvařená podle receptu Romana Uhrina

V hrnci rozehřejeme dvě lžíce olivového oleje a osmahneme na něm dvě pokrájené cibule. Na okurkovém struhadle nastrouháme 300 g celeru na tenké plátky, 1 mrkev nastrouháme na jemné nudličky a 1 zelenou papriku nakrájíme na malé kostičky. Všechno to přidáme do hrnce k cibuli a několik minut společně mícháme. Zalijeme 2 l vody nebo zeleninového vývaru, přivedeme k varu, přidáme na hranolky nakrájené tři brambory, osolíme a vaříme asi 15 minut, dokud nejsou brambory měkké. Vmícháme 4 lžíce rajčatového protlaku, několik lžic nasekaného čerstvého kopru a zelené petrželky a dvě pokrájené naťové cibulky (část těchto zelených bylinek dáme stranou a ozdobíme jimi polévku na talíři). Necháme přejít varem, ochutíme dvěma lžícemi citronové šťávy, lžící třtinového cukru a osolíme. Podáváme s domácím chlebem.





Polévka chudého cibuláře

- 3 lžíce oleje
- 350 g cibule
- 200 g celozrnné špaldové mouky
- 2 l zeleninového vývaru
- sušená celerová nať
- bylinková sůl

Tři lžíce oleje rozežřejeme v hrnci a necháme na něm změkhnout 350 g cibule pokrájené na půlkolečka. Zasypeme 100 g celozrnné špaldové mouky a chvíli společně mícháme. Postupně po částech přiléváme 2 l zeleninového vývaru nebo vody se lžící sypkého bujonu a dobře rozšleháme metličkou dohladka, aby se netvořily žmolky. Přidáme sušenou celerovou nať nebo libeček a přivedeme k varu.

100 g celozrnné špaldové mouky spaříme 50 ml vroucí vody, vmícháme půl lžičky bylinkové soli a na pomoučeném vále uhněteme tuhé těsto. Vyválíme tenkého hada a nakrájíme ho na malé špalíčky, které vhažujeme do vroucí polévky a společně vaříme 12 minut.

