



DOMINIKA WÓJCIAK

ZELENINA

z jednego hrnce

GRADA

DOMINIKA WÓJCIAK

ZELENINA

z jednego hrnce





Grada Publishing



*Všem milovníkům zeleniny na talíři,
aby pro ně příprava jídel
byla potěšením*



Obsah

Úvod	13
Než začneš s vařením zeleniny a ovoce	17

Jaro



Nejlepší ovesná kaše	31
Hrášková pasta na tři způsoby	32
Fazolové sádlo s medvědíím česnekem a jablkem	34
Výživná salátová polévka	37
Rychlá čočková polévka s listy červené řepy a harissou	42
Oblíbené mladé zelí na tři způsoby	47
Dušené póřečky	50
Mangold s česnekem a piniovými oříšky	52
Okonomiyaki z mladé kapusty nebo zelí	57
Květáková omáčka na čtvero způsobů	61

Léto



Palačinky, které se vždy povedou	69
Oblíbená tofu směs	74
Šakšuka na trojí způsob	77
Taktuka	83
Menemen klasický i veganský	87
Zalouk z cuket a lilků	92
Kvěťáková polévka	97
Kvěťáková orientální	102
Kukuřičný chowder s fenyklem	104
Ovocné gazpacho	106
Rajská polévka s jablky a kardamomem	110
Bramborový salát s fazolemi a paprikovou majonézou	113
Okurkovo-fenyklový salát	115
Fazole s rajčaty	118
Sicilská cuketa	123
Středomořské zelí s pečenou paprikou	126
Thajské zelí s uzeným tofu nebo houbami	130
Rajčatovo-broskvová omáčka nebo marmeláda	133
Meruňky karamelizované v medu	137
Nejlepší ovocné želé	138

Podzim



Citronové máslo z lilku	143
Turecká rajská polévka	147
Červené zelí s gorgonzolou	151
Houbězí Stroganov	152
Ragú z grilovaných lilků	155
Lasagne s lilkovým ragú a květákovým bešamelem	158
Dýně na másle se šalvějí	161
Dýňový dhál	162
Dýně nishime	168
Středomořská omáčka	171
Jáhlový pudink s pečeným jablkem a růžovou marmeládou	174
Pečená jablka s medovým vaječňákem	177
Hruškovo-dýňová pěna s kardamomem	180
Pečené švestky	182
Jablečný svařák	185

Zima



Knedlíčky na milion způsobů	189
Socca – farinata – cecina	197
Kalinte	200
Mrkvová nebo cuketová polévka s kysaným zelím	205
Sezónní polévka miso na dvojí způsob	206
Orientální vývar plný minerálů	210
Čočkovo-okurková polévka	215
Rajčatovo-papriková omáčka s pomeranči	219
Zimní harira	223
Růžičková kapusta z pánve s medem a kmínem	226
Salát z celeru a červené řepy	229
Řepno-zelné placky	230
Bretaňská fazolačka	232
Dokonalý veganský bigos	236
Celer v perském kari	239
Houby s nakládaným citronem	245
Caponata z červeného zelí	250
Tažín ze zimní zeleniny	253
Burgery z červené řepy s fetou	257
Brambory masala	258
Tahini sušenky s pastou miso	260
Perníkové lanýže	264





Úvod

Představuji vám *Zeleninu z jednoho hrnce* – knihu s jednoduchými recepty na každý den. Najdete zde jídla, která připravuji pravidelně, někdy v různých obměnách, o které se s vámi v popisech receptů také podělím. K těmto svým receptům se vracím často a plánuji s nimi jídelníčky na následující dny a týdny, měsíc po měsíci. Většina pokrmů mi nejvíce sedí v tu dobu, kdy je sezóna jejich surovin, například v květnu si ráda dám červenou řepu, v srpnu jím pokrmy s rajčaty a v listopadu pokrmy vždy dochucuji více kořením. Připravuji jídla ze sezónních surovin i proto, že jsou v danou roční dobu nejchutnější a nejsnáze dostupné.

Každý den vařím jednoduše a prý také důmyslně. A to se mi líbí, protože to velmi dobře vystihuje, jak k vaření přistupuji a co si o něm myslím. V kuchyni rozhodně preferuji praktičnost před kreativitou. Domnívám se, že je potřeba připravit dobré, syté a výživné jídlo, a to i při nedostatku času a s horší dostupností surovin. Každodenní důmyslnost v kuchyni znamená umět sestavit různorodý jídelníček i s malým výběrem surovin, využívat to, co mám v lednici nebo spiži, omezit tak plýtvání potravinami, využívat zbytky, stejně jako upravovat známé osvědčené recepty a přizpůsobovat je svým potřebám. Kreativitu v kuchyni chápu spíše jako výzvu, potřebu přijít s něčím novým, překvapivým, pokrmem s wow efektem. Kreativita chápaná v tomto kontextu funguje dobře pro zvláštní příležitosti, přináší mnoho uspokojení, ale také hodně stojí, protože je založena na metodě pokus–omyl, takže může být drahá a frustrující – vyžaduje kombinování a experimentování.

Při sestavování receptů do této knihy jsem čerpala ze svých každodenních zkušeností. Vybrala jsem jídla, která lze jednoduše připravit v jednom hrnci, nádobě, pánvi nebo upéct v jedné formě.

Například dokonalou kaši, kterou můžete podávat nasladko i naslano; polévku, kterou můžete různě okořenit a pokaždé chutná jinak; palačinky, které se vždy povedou. V tomto ohledu je pro mě takovým pokrmem i socca, kterou můžete upéct samostatně nebo s libovolnými dodatky (podle sezóny) a podávat na mnoho různých způsobů. Všechny polévky, dušená masa, guláše i kari jsou samozřejmě také z jednoho hrnce – některé jsou hotové za pár minut, některým prospívá pomalé, dlouhé vaření. Do kategorie z jednoho hrnce patří také celoroční pomazánky na chleba, omáčky, které můžete zakomponovat do pokrmů s pečenou nebo vařenou zeleninou a servírovat po svém, ale také saláty, ultrajednoduché svačinky, pudinky a pečené ovoce. V mé kuchyni se všechny tyto recepty kombinují, prolínají a doplňují.

Přeji vám příjemné vaření, s otevřenou myslí, klidem a bez stresu. Pak se vše jistě podaří. Ať vám chutná!

Dominika





Než se pustíš do vaření zeleniny a ovoce

Důkladně osušte a omyjte všechnu zeleninu, ovoce, saláty, listy i bylinky, i když to není uvedeno v receptu. Berte tyto činnosti jako povinný bod, bez ohledu na to, zda ovoce a zelenina vyžadují oloupání nebo ne.

SŮL

Ve své kuchyni – a také při přípravě každého pokrmu v této knize – používám buď mletou himálajskou sůl nebo sůl klodawskou, pokud neuvádím jinak. V některých receptech neuvádím množství soli, to upravte dle chuti a podle toho, jaký druh soli při vaření používáte.

Pro dochucení pokrmů, zejména salátů, se vám bude hodit vločková sůl. Nejdostupnější je sůl maldonská.

PEPŘ

Pokud chcete své vaření posunout na vyšší úroveň, investujte do mlýnku na pepř nebo hmoždíře. Dochucování pokrmů čerstvě mletým nebo drceným pepřem je milníkem v každodenním vaření. Každý, kdo v kuchyni jednou vyzkoušel čerstvě namletý pepř, už nikdy nesáhne po hotovém mletém pepři. Za to ručím.

CHILLI

Než si pořídíte zásoby různých druhů pálivé papriky, zjistěte, co máte rádi. Začněte s jedním druhem mletého chilli a jedním druhem vločkového chilli. Pak můžete postupně zvyšovat zásoby papriček na své policičce s kořením. Vhodnými chilli vločkami pro začátek kuchařského dobrodružství jsou buď ty z Aleppa, nebo turecký pul biber. Oba druhy vloček se vyznačují svěží chutí a vyváženou, nepříliš dominantní pálivostí. Jsou vhodné jak k dochucení pokrmů, tak k vaření nebo ochucení oleje. Mám je navíc ráda pro jejich jasně červenou barvu, která na talíři vypadá krásně. Použít můžete i korejské chilli gochugaru, které se používá do korejských past (i do kimči) a které má podobnou strukturu a stejně vyváženou pálivost.



UZENÁ PAPRIKA

Nejllepší je zainvestovat do dobré španělské papriky. Má vyvážené, nepříliš dominantní aroma a chuť. Doporučuji lahůdkovou verzi, protože pikantnost můžete vždy zvýšit přidáním chilli nebo pepře, naopak zjemňovat příliš pikantní pokrm už většinou nejde.

ŘÍMSKÝ KMÍN A KORIANDR

V mnoha receptech této knihy najdete obě koření – nebo alespoň jedno z nich. Jde o moje základní duo zrnkového koření, která podobně jako pepř ráda melu začerstva. Ve srovnání s hotovým kořením je čerstvé namleté mnohem bohatší na aroma, hlubší a prostě chutnější. Mnoho koření používám již namleté, ale tato dvě kupuji vždy celá. Pokud nechcete koření drtit v hmoždíři pokazdě, když s ním připravujete pokrm, rozdrťte 3–4 lžice zrněk (můžete je předem lehce opražit na suché pánvi) a dejte do zavařovací sklenice. Zásoby průběžně doplňujte. V receptech upozorňuji, že kmín a koriandr není dobré drtit na prach, ale je lepší nechat je nahrubo namleté. Věřte mi, že na tom opravdu záleží.

KARÍ

Začnete se středně pikantním kari. Nejlepší budou indické nebo syrské směsi. Vybírejte ty, které mají žlutou barvu a obsahují kurkumu.

MISO

Miso je fermentovaná sójová pasta, plná chuti, intenzivní a velmi všestranná. Kombinujte lehké miso s jednoduchými přísadami: sója, rýže, sůl, voda, koji, někdy může být alkohol. Používejte pastu miso k dochucení polévek, nejen japonských – každá polévka, která je podle vás průměrná, bude chutnější po přidání lžice pasty. Miso je přirozeně fermentovaný produkt a po vložení do těsně uzavřené skleněné nádoby vydrží v chladničce déle, než napovídá datum spotřeby. Pokud se stále bojíte, že pastu nespotřebujete, upečte s ní várku cukroví (recept na str. 260). Než se nadějete, pasta se spotřebuje zcela nečekaným způsobem. Chcete-li využít zdraví prospěšných vlastností miso, polévky s pastou by se neměly vařit. Někdy však nejde jen o zdravotní benefity, ale také o chuť. Používejte proto miso nejen pro zdraví, ale i pro radost.

KŮRA Z CITRUSŮ

Pokud recept vyžaduje strouhanou citronovou kůru, zkuste zvolit chemicky neošetřené bio ovoce. Pokud ho nemáte k dispozici, před použitím důkladně vydrhněte kůru citrusových plodů nebo se tohoto přísavku vzdejte. Pamatujte, že byste měli používat pouze kůru, což je barevná část slupky, která obsahuje esenciální oleje. Kůru citrusů je nejjednodušší strouhat pomocí speciálního mini-struhadla. Stejně struhadlo se vám bude hodit i na strouhání tvrdého sýra, muškátového oříšku, zázvoru, křenu a česneku. Tohle je jedna z mých nejoblíbenějších kuchyňských vychytávek, беру ji s sebou všude, kde plánuji vařit.

MED

Ano, vím, že když med zahříváme, ztrácí své zdraví prospěšné vlastnosti. Vaření není vždy o zdraví, chuť je často stejně důležitá, proto při vaření používám místo cukru nejčastěji med. Med s neutrální chutí přidávám do většiny slaných i sladkých jídel: lipový, řepkový nebo jiný luční med. Med můžete v receptech nahradit cukrem nebo javorovým sirupem.

CUKR

Ve většině receptů používám nerafinovaný třtinový cukr, pokud není napsáno jinak.

OLEJE A TUKY

Ve všech receptech, kde uvádím olivový olej, používám extra panenský olivový olej, pokud neuvedu jinak. Olivový olej používám na dresinky, saláty, dochucení jídel, ale i na pomalé dušení a krátké smažení. K pečení zeleniny používám zaměnitelné olivový olej, řepkový olej nebo olej z hroznových jader. Na dorty a sladké pečivo používám zaměnitelné máslo, kokosový olej nebo olivový olej. Na smažení při vysoké teplotě používám přepuštěné máslo nebo kokosový olej.

MLÉKO, VEJCE, SÝRY A JEJICH VEGANSKÉ ALTERNATIVY

Ve většině receptů používám rostlinné mléko neutrální chuti. Nejčastěji sójové mléko, obohacené o vápník z řas, ovesné mléko pro baristy nebo mandlové mléko. Do asijských jídel často používám plnotučné kokosové mléko. Vybírám mléčné a rostlinné nápoje, které neobsahují přidaný cukr. Pokud máte rádi a můžete konzumovat kravské mléko, klidně jím v receptech nahradte rostlinné mléko.

V některých receptech, například na menemen a šakšuku, lze vejce nahradit tofu nebo cizrnou, čímž vzniknou plnohodnotné veganské verze klasických jídel.

Vermezán používám jako veganskou náhražku v receptech, které vyžadují parmazán nebo jiný tvrdý, vyžrálý sýr. Připravuje se z pražených a mletých kešu ořechů nebo slunečnicových semínek a ochucuje se lahůdkovým droždím.

BUJON A VÝVAR

Ve většině receptů v této knize nepotřebujete k přípravě chutné polévky zeleninový vývar ani bujon. Pokud vám však zůstaly zbytky kořenové zeleniny nebo slupky z mrkve, celeru, kořenové petržele, cibule nebo pórků, můžete je použít k přípravě rychlého zero-waste vývaru. Omyté kousky zeleniny nakrájejte najemno, zalijte vodou, přidejte pár kuliček pepře, pár snítek petrželky (lze použít i jen stonky) a 2 bobkové listy. Přidat můžete i libeček nebo tymián. Vše vařte na mírném ohni 10–30 minut. Ochlaďte a scedte. Nálev používejte místo vody do polévek. V některých receptech, například na menemen a šakšuku, lze vejce nahradit tofu nebo cizrnou a vytvořit tak plnohodnotné veganské verze klasických jídel.



OŘECHY A SEMÍNKA

V receptech často doporučuji přidávat pražená semínka a ořechy. Po upražení získají ořechy i semínka intenzivní aroma a příjemně křupají. Nejraději je pečtu v troubě. Nemusíte je pak míchat, opečou se rovnoměrně a je snazší je hlídat, aby se nepřipálily. Většinu pražených ořechů a semínek můžete připravit podle níže uvedených pokynů

Přehřejte troubu na 160 °C se zapnutou funkcí horního a dolního ohřevu. Vybraná semínka nebo ořechy nasypete na plech, vložte do přehřáté trouby a pečte podle velikosti:

- sezam, mák, lněné semínko, mandlové lupínky – 10 minut.
- slunečnicová semínka, dýňová semínka – 10–15 minut.
- vlašské ořechy, pekanové ořechy, lískové ořechy, makadamové ořechy, pistácie – 15–20 minut.

Vyndejte je z trouby a nechte vychladnout. Můžete spolu pražit několik druhů ořechů a semínek, ale myslete na to, aby se některá nepřipekla.

UZENÁ ŠVESTKA

Jedná se o sušenou a lehce uzenu švestku z Malopolska, velmi oblíbený regionální produkt. Lahodná, sladká, s jemně kouřovým aroma. Bez ní nebude bigos nikdy tak chutný. Pokud nevíte, na co kromě bigosu použít, podívejte se na recept na tažín z kořenové zeleniny. Švestku můžete přidat do jídel, ke kterým se její uzená chuť bude hodit, jako je polévka žurek, polévka krupnik a zeleninová dušená masa. Švestka chutná skvěle i plněná marcipánem nebo arašidovým máslem a politá čokoládou.

NAKLÁDANÉ CITRONY

Nakládané citrony jsou marocké koření (jedno z mých oblíbených), které se získává dlouhým nakládáním těchto plodů ve slané nálevu nebo jejich šťávě. Hodně se posypou solí, zalijí šťávou a nakládají, dokud nezměknou. Klíčem k jejich šikovnému použití v kuchyni je zacházet s nakládanými citrony jako s kořením, protože jsou velmi aromatické. Dají se využít mnoha způsoby, jedna sklenice nakládaných citronů obsahuje tři polotovary, které můžete použít samostatně:

Nakládaná citronová kůra je nejaromatictější a nejintenzivnější, díky obsahu silic. Používejte ji opatrně, protože snadno dominuje ostatním ingrediencím v pokrmu. Přidejte ji všude tam, kde potřebujete výrazný, citrusový, kyselý akcent.

Dužnina nakládaného citronu je kyselá a slaná, méně intenzivní než kůra. Můžete ji použít k vyvážení polévek a dušených pokrmů ze sladké škrobové zeleniny nebo místo citronové šťávy do pesta a marinád.

Nakládaná citronová šťáva/marináda chutná jako šťáva ochucená citrusovou kůrou. Funguje dobře v pokrmech, které obvykle používají citronovou šťávu.

Nakládaný citron se hodí k ingrediencím z následujících skupin:

- **sladké:** dýně, lilek, brambory, meloun, celer, červená řepa, mrkev, fenykl.
- **hořké:** růžičková kapusta, chřest, brokolice, čekanka, artyčoky, čokoláda.
- **tučné:** avokádo, vejce, pečené lilky, olivy, houby.
- **škrobové:** brambory, sladké brambory, fazole, fazole, cizrna, čočka.





PEČENÁ PAPRIKA

Syrové papriky nemám ráda až na pár výjimek, takže většina receptů v této knize obsahuje v ingrediencích pečenou papriku. Takto připravená je sladká, lehce stravitelná a prostě lahodná! Chutná dokonce i lidem, kteří tuto zeleninu nemají rádi.

Nejraději pečů rajčatové papriky – je to odrůda s hustou, masitou a aromatickou dužinou. Mimo sezónu pečů obyčejné papriky – většinou červené nebo žluté, nebo míchám dvě různé barvy, protože to na talíři vypadá krásně.

Pomocí níže uvedeného způsobu můžete upéct jakoukoli papriku kromě kuželové. Tento druh papriky má tenkou, jemnou a docela šťavnatou dužinu, proto je nejlepší ji jíst syrovou. Pokud však chcete upéct kuželovité papriky, zkrátte čas, který musí strávit v troubě, na polovinu podle receptu níže.

Místo pečení 1–2 paprik pro jednotlivé recepty, je lepší upéct celý plech paprik najednou. Upečená, oloupaná zelenina vydrží v lednici až týden a v mrazáku až 6 měsíců.

Pokud se vám nechce zeleninu péct sami, můžete použít hotové pečené nebo grilované papriky na olivovém oleji. Je stále dostupnější, a to i v oblíbených diskontech.

PEČENÁ PAPRIKA

INGREDIENCE:

- 4–6 červených, zelených, žlutých nebo oranžových paprik (rajčatová nebo oblíbená zvonková odrůda – viz poznámky)

PŘÍPRAVA:

Troubu předehřejte na 230–250 °C se zapnutou funkcí ohřev nahore–dole a připravte si plech vyložený pečicím papírem. Papriky omyjte, osušte a podélně rozpulte, zbavte semínek. Očištěnou zeleninu dejte na pekáč řeznou stranou dolů. Vložte do předehřáté trouby na 35–45 minut. Pečte, dokud se slupka papriky sem tam nevyboulí a místy nezčerná. Vyjměte pekáč z trouby a upečené papriky jemně přesuňte do hrnce nebo misky. Nejjednodušší způsob, jak to udělat, je chytit papír, na kterém se opékaly, za 4 rohy a celé to jedním

plynulým pohybem přenést do hrnce. Nádoby pevně přikryjte víkem nebo fólií a nechte vychladnout. Tak bude snazší stáhnout papriky ze slupky. Vychladlé papriky oloupejte, šťávu z pečení si nechte (můžete ji použít spolu s vypečenou dužinou v různých receptech), slupky vyhodte. Zeleninu vložte do čisté nádoby s pokličkou a přelijte výpekem. Uchovávejte v lednici až týden. Pečené papriky můžete porcovat, například na 1–2 kusy, a zamrazit v uzavíratelných sáčkách. Spotřebujte do 6 měsíců. Rozmrazujte v lednici.

PEČENÉ LILKY

Lilek je jedna z nejužasnějších zelenin, protože v kuchyni nabízí spoustu možností. Víím, že mnoho lidí – navzdory mým ujištěním – k němu zůstává skeptických. Ale zkuste mu dát ještě jednu šanci. Připravte si lilek podle níže uvedeného receptu, doufám, že vám bude chutnat.

PEČENÉ LILKY PRO KAŽDÉHO

INGREDIENCE:

- 2 lilky
- 2 lžíce olivového oleje
- sůl

PŘÍPRAVA:

Troubu předehřejte na 220 °C se zapnutou funkcí ohřev nahoře-dole. Připravte si rovný plech a vyložte ho pečicím papírem. Lilek rozkrojte podélně napůl. Jeho dužinu nakrájejte příčně – abyste neprořízli slupku. Každou polovinu osolte a nechte 5–10 minut odstát. Nasolená zelenina pustí šťávu, a proto nenasákne tolik oleje. Když se na povrchu dužiny objeví kapky tekutiny, každý lilek napůl lehce vymačkejte a papírovou utěrkou setřete přebytečnou šťávu. Každou polovinu potřete ½ lžíce olivového oleje. Položte na pekáč řeznou stranou dolů a vložte do trouby na 30–40 minut, podle velikosti lílků. Hotová zelenina by měla být měkká, zespodu opečená a měla by mít šťavnatou, krémovou dužinu. Takto upravené lilky můžete jíst teplé nebo po vychladnutí dužinu použijte do mnoha pokrmů. Dužinu lilku je nejlepší vydlabat lžicí. Je šťavnatá, jemná a krémová. Slupka, která při pečení vytváří skořápku obklopující dužinu, po upečení ztvrdne, takže není vhodná k jídlu. Upečenou zeleninu skladujte v lednici v těsně uzavřené nádobě až 3 dny.

SERVÍROVÁNÍ:

Umístěte lilky na talíř nebo táč, podávejte je se svými oblíbenými pochutinami, například:

- křenovou květákovou omáčkou (recept na str. 61),
- rajčatovou omáčkou s pepřem a pomerančem (recept na str. 219) nebo rajčatovo-broskvovou marmeládou (recept na str. 133),
- středomořskou omáčkou (recept na str. 171),
- jakýmkoli salátem, např. s celerem a červenou řepa (recept na str. 229),
- na pánvi smaženou růžičkovou kapustou s kmínem (recept na str. 226),
- dýní smaženou na másle se šalvějí (recept na str. 161) nebo dýní nishime (recept na str. 168),
- salátem z čerstvých rajčat,
- jakoukoli oblíbenou zeleninu.

Z upečených lílků můžete lžicí vydlabat dužinu a můžete:

- přidat ji do šakšuky (recept na str. 77),
- připravit baba ghanoush pastu, tj. smíchat dužinu lilku s nastrohaným stroužkem česneku, 2–4 lžicemi citronové šťávy a 2 lžicemi světlého tahini,
- namazat ji palačinky s čerstvým špenátem a hummusem,
- namazat ji na sendviče s olivovým olejem a čerstvými rajčaty.