

## BRAMBORY JAKO PŘÍLOHA...

V této kapitole bych vám ráda nabídla různé možnosti, jak zpříjemnit jídelníček. Mnoho kuchařek a kuchtíků rádo vaří bramborovou kaši. Obvykle je také jednoduché ji připravit. Ovšem stačí trocha fantazie a z obyčejné bramborové kaše máte lahodný pokrm. Samozřejmě musíte opět respektovat danou alergii při používání mléka, smetany či zeleniny.

Ještě bych ráda podotkla, že je lépe dávat brambory a zeleninu vařit do již vroucí vody. Lépe se tak uchovají všechny zdraví prospěšné látky.

## Mrkvová kaše s dýní

### **Ingredience:**

400 g brambor – oloupaných  
a nakrájených na kostky  
300 g dýně – očištěné a nakrájené  
na kostky  
300 g mrkve – oškrábané a nakrájené  
na kolečka  
50 g rostlinného másla  
200 ml rýžové smetany do omáček  
½ lžičky strouhaného muškátového  
oříšku  
½ lžice medu  
sůl  
pepř

### **Postup:**

Mrkev, brambory a dýni, oloupané,  
nakrájené a omyté, dáme do jedno-  
ho hrnce uvařit v osolené vodě tak,  
aby byla zelenina zcela ponořena.  
Vaříme 15–20 minut, dokud zelenina  
nezměkne. Poté scedíme a šťou-  
chadlem na brambory rozmačkáme  
za přimíchávání másla.  
Následně přilejeme teplou smetanu  
a elektrickým hnětačem vyšleháme  
do hladké kompaktní kaše.  
Na závěr ochutíme solí, pepřem,  
muškátovým oříškem a medem.



## Celerová kaše pikantní

**Ingredience:**  
600 g celeru – oloupaného  
a nakrájeného na kostky  
600 g brambor – oloupaných  
a nakrájených na kostky  
100 g anglické slaniny –  
nakrájené a rozškvařené  
100 g rostlinného másla  
150 ml alternativní smetany  
2–3 stroužky česneku  
hrst nasekané pažitky  
sůl

**Postup:**  
Očištěný a omytý celer, brambory  
a česnek rozkrájíme na menší kusy  
a vše dáme vařit v osolené vodě tak,  
aby byla zelenina zcela ponořena.  
Vše vaříme do měkka asi dvacet  
minut. Poté scedíme, přidáme  
máslo a teplou rostlinnou smetanu.  
Důkladně rozmačkáme štouchadlem  
a následně elektrickým šlehačem  
vyšleháme hladkou kaši.  
Anglickou slaninu pokrájíme  
na menší kostky a rozškvaříme  
na suché pánvi. Nakonec ji přidáme  
do celerovo–bramborové kaše, za-  
mícháme a dosolíme podle chuti.  
Při podávání posypeme nasekanou  
pažitkou.

---

## Bylinková kaše

**Ingredience:**  
1 200 g brambor  
100 g rostlinného másla a alternativní  
smetany  
200 ml rostlinného mléka  
nasekané čerstvé bylinky – kopr,  
petrželka, pažitka, rozmarýn  
– od každé bylinky jednu až dvě lžíce,  
dle vlastního uvážení  
sůl

**Postup:**  
Oloupané a omyté brambory nakrá-  
jíme a dáme vařit do osolené vody.  
Změklé brambory scedíme, rozštou-  
cháme štouchadlem, přidáme máslo  
a teplou smetanu a vše důkladně  
vyšleháme elektrickým šlehačem.  
Dosolíme a přidáme nasekané  
bylinky.

## Wasabi kaše

### **Ingredience:**

1 000 g brambor  
100 g rostlinného másla  
200 ml rostlinného mléka  
2 čajové lžičky wasabi  
hrst nasekané jarní cibulky

### **Postup:**

Oškrábané a omyté brambory uvaříme v osolené vodě do měkka. Poté slijeme přebytečnou vodu a přelejeme teplým rostlinným mlékem, přisypeme wasabi, lehce promícháme a přikryjeme poklicí. Necháme 5 minut odstát. Potom důkladně rozšleháme na závěr přidáme nasekanou jarní cibulku, lehce vmícháme a můžeme podávat.

## Lahůdková kaše s olivami

### **Ingredience:**

1 000 g brambor  
100 g rostlinného sýru nastrouhaného  
50 g nakrájených černých oliv  
50 g rostlinného másla  
180 ml rostlinného mléka  
2 lžice olivového oleje  
sůl  
pepř

### **Postup:**

Očištěné a omyté brambory uvaříme v osolené vodě do měkka. Poté slijeme přebytečnou vodu a přelejeme teplým rostlinným mlékem, přidáme rostlinné máslo a rozmixujeme. Přidáme dvě lžice oleje, rostlinný sýr a nakrájené černé olivy. Osolíme a opeříme. Nyní kaši promícháme ručně vařečkou, aby se olivy úplně nerozpadly a aby byla vidět jejich struktura, tím pak bude kaše zajímavější a lákavější.

## Bramborová kaše s bazalkou a kurkumou

**Ingredience:**    **Postup:**

1 000 g brambor  
150 ml rostlinného tuku  
2 lžíce olivového oleje  
2 čajové lžičky mleté kurkumy  
hrst lístků čerstvé bazalky  
sůl

Tady dáme brambory do studené vody, přidáme kurkumu a společně povaříme. Zbytek přípravy je stejný jako u kterékoli jiné kaše.

