

Svačiny
Předkrm
Na cesty...





Portobello sendvič s chimichurri salsou

4 porce

8 slabších plátků bezlepkového chleba (*viz poznámka níže*)

Plátky chleba opečeme na pánvi s pár kapkami oleje dokřupava. Pánev si nechte stranou, budete ji ještě používat na opečení žampionů portobello.

Chimichurri salsa

3 lžíce červeného vinného octa
3 lžíce olivového oleje
1 lžíce čerstvého nasekaného oregana
2 lžičky nasekaného rozmarýnu
½ lžičky chilli
2 hrsti nasekané hladkolisté petržele
1 ks bobkového listu
malá špetka cukru
sůl, pepř

Čerstvé bylinky nasekáme na drobno a bobkový list rozdrtíme (ideálně v hmoždíři). Vše smícháme s octem, olivovým olejem a ochutíme solí a pepřem, chilli a cukrem. Takto připravenou směs necháme v lednici 3 hodiny odležet. Dojde tak k propojení chutí a získání ideálního chuťového zážitku.

Pečené portobello

4 větší žampionů portobello
4 lžíce balzamikového octa
3 lžíce olivového oleje
2 lžičky tamari či jiné bezlepkové sójové omáčky
1 lžička agáve sirupu
½ lžičky kmínu

(klasického nebo římského, do tohoto receptu se skvěle hodí oba)

1 větší špetka uzené papriky (*lze vynechat či nahradit paprikou sladkou či pálivou*)

Všechny ingredience až na portobello smícháme ve větší nádobě, do které následně žampiony položíme a necháme marinovat cca 5 minut z každé strany. Rozpálíme pánev a houby opékáme z každé strany cca 3 minuty nebo déle dle toho, zda máme raději houby pevnější či naopak více měkké. Opečené plátky chleba můžeme potřít sojanézou (*viz recept na straně 126 u fazolové pomazánky*), dále naplníme upečeným portobellem (podle velikosti celým nebo nakrájeným na plátky) a chimichurri salsou. Dle libosti můžeme přidat jakýkoli listový salát či lístky mladého špenátu, rostlinný sýr či avokádo. Výborná je také pečená červená paprika nakrájená na proužky (*viz recept na straně 122 - hummus z pečených paprik*). Pokud se ale přece jen chcete pustit do práce pěkně od začátku, přidáváme jeden recept na domácí bezlepkový chléb.



Domácí chléb na sendviče

2 lžíce chia semínek namočených v 130 ml vodě

1 hrnek rýžové mouky

(k dostání v obchodech se zdravou výživou nebo v obchodech s asijským sortimentem)

1 hrnek tapiokové mouky

(k dostání v obchodech se zdravou výživou nebo v obchodech s asijským sortimentem)

½ hrnku cizrnové mouky

(k dostání v obchodech se zdravou výživou nebo v obchodech s arabským sortimentem)

½ hrnku jáhlové mouky

(k dostání v obchodech se zdravou výživou nebo vyrobíme snadno doma rozemletím jáhel!)

½ hrnku mandlové mouky

(nebo nejemno rozemletých mandlí)

1 lžička xanthanové gumy

(k dostání v obchodech se zdravou výživou nebo na internetu)

1 balíček sušeného droždí

1 lžička soli

1 hrnek vody

3 lžíce olivového oleje

2 lžíce javorového sirupu

(lze nahradit agáve sirupem či jiným tekutým sladidlem)

mák nebo sezamové semínko na posypání chleba

Chia semínka necháme namočená ve vodě alespoň 15 minut. Mezitím si předehřejeme troubu na 230 °C a do spodku trouby umístíme nádobu s vodou.

V míse smícháme dohromady rýžovou mouku, tapiokovou mouku, cizrnovou mouku, jáhlovou mouku, mandlovou mouku, sůl a xanthanovou gumu.

V druhé misce smícháme droždí s vodou pokojové teploty a přidáme olivový olej a javorový sirup. Počkáme pár minut, až začne droždí pracovat s vodou a javorovým sirupem, a směs smícháme se suchými ingrediencemi a nabobtnalými chia semínky. Ze všech surovin vytvoříme vláčné těsto, které řádně propracujeme rukama či v robotu. Těsto vložíme do forem na chléb vložené pečicím papírem. Řádně napěchujeme a uhladíme, na několika místech vytvoříme na chlebu křížky tak, aby nepraskal, a posypeme jej připravenými semínky. Pečeme prvních 15 minut na 230 °C, pak snížíme teplotu na 220 °C a pečeme další hodinu a půl.



Bezlepkový chléb lze již dnes koupit hned v několika variantách. Nejen jako hotový produkt, ale také v podobě různých bezlepkových směsí přímo určených k přípravě chleba. Opět se již tato nabídka neomezuje na obchody se speciální a zdravou výživou, ale najít je můžeme ve větších obchodech s potravinami. Většinou ve specializovaném koutku, kde najdeme i jiné zajímavé bezlepkové potraviny.



Sendvič na způsob Reuben

4 porce

8 slabších plátků bezlepkového chleba
1 ks uzeného tempehu (či tofu)
1 zralé avokádo
2 větší chutná rajčata
4 plátky rostlinného sýra
(volitelná složka, sendvič je plný chutí a vydatný i bez něj)
pár kapek tamari

Salát Coleslaw s dresingem Tisíc Ostrovů

½ větší hlávkou bílého zelí či 1 malá hlávka
2 větší mrkve
¼ menšího bulvového celeru
1 a ½ hrnku sojanézu
(viz recept u fazolové pomazánky na straně 126 nebo jakékoli jiné rostlinné alternativy připomínající majonézu)
1 lžíce dijonské hořčice
3 lžíce bílého vinného octa
4 lžíce kvalitního kečupu
1 lžíce worchesteru bez živočišných složek
cukr
šťáva z půlky pomeranče
pár kapek citronové šťávy dle chuti
sůl, (bílý) pepř

Zelí nakrouháme najemno, celer a mrkev oloupeme a také nakrájíme na jemné nudličky, které smícháme se všemi ostatními ingrediencemi, dochutíme solí a pepřem. Salát necháme v chladu odležet. Avokádo zbavíme slupky a nakrájíme na plátky, rajčata nakrájíme na kolečka. Tempeh také naplátkujeme, pokapeme pár kapkami Tamari a opečeme na lžičce olivového oleje dokřupava. Na stejné pánvi opečeme také připravený chléb. Na 4 plátky ihned položíme sýr a necháme ještě krátce na pánvi zapéct. Následně na spodní plátek chleba (bez sýra) klademe vydatné množství připraveného salátu, plátky tempehu, kolečka rajčete, avokádo a přiklopíme druhým plátkem rozpečeného pečiva, sýrem dolů.



Pokud jste vyznavači lehčích chutí, můžete polovinu množství sojanézy nahradit rostlinným jogurtem. Skvělů je také sójovů „tvaroh“, který seženete v každém větším supermarketu.

Pokud nemáte čas na domácí coleslaw, zaměňte ho za kysané zelí. Získáte tak další skvělů vegansků sendvič inspirovanů americkou klasikou, totiž sendvič Rachel.



Domácí proteinové tyčinky

na cca 12 tyčinek

1 a hrnku $\frac{1}{2}$ směsi nahrubo rozemletých ořechů a semen v libovolném poměru

$\frac{1}{2}$ hrnku veganského proteinu

(nechceme dělat reklamu, ale my jsme si oblíbili růžový raw protein ovocné příchuti)

1 hrnek namočených sušených datlí či 1 hrnek vypeckovaných datlí čerstvých

3 lžíce drcených kakaových bobů

ořechové máslo dle potřeby

Nahrubo rozeleme vybrané ořechy a semena. (My jsme použili mandle, pekanové ořechy, slunečnicová a dýňová semínka, která jsme namočili a poté opět vysušili v sušičce). Po rozemletí ořechů přidáme datle, protein a kakaové bobů a necháme v mixéru opět krátce promixovat tak, aby se všechny suroviny spojily v kompaktní směs. Pokud je směs příliš suchá a nedrží tvar, přidáváme arašídové či jiné ořechové máslo do té doby, než nám vznikne směs, ze které jdou tvarovat tyčinky. Můžeme každou vytvarovat ručně, případně lze směs natlačit na menší plech vyložený pečicím papírem a po zatuhnutí ji krájet ostrým nožem.

