

Jídelníček na 20. února 2016

Čaj: bancha s citronem

Polévka: miso polévka s wakame a rýžovými nudlemi

Nastříháme řasu wakame, zalejeme vodou a necháme chvíli máčet. Cibuli oloupeme, nakrájíme na měsíčky. Mrkev, zelí nakrájíme na nudličky, přidáme sůl, sušenou petrželku a vaříme na malém plameni pod pokličkou. Přidáme rýžové nudle. Nakonec vlijeme pastu miso, necháme jen chvíli polévku povařit. Miso nesmí vařit. Na talíři ozdobíme zelenou cibulkou nebo pórkem.

Obilovina: rýže natural s bezpluchým ovsem

2 díly rýže, 1 díl ovsa (oves večer namočíme). Vaříme jeden díl obilovin a 2,5 dílu vody. Sebereme pěnu (těžké kovy). Osolíme až začne voda vařit. Vaříme v tlakovém hrnci 45 minut. Před podáváním promícháme. Posypeme gomásiem.

Bílkovina: cizrna se žampiony

Cizrnu večer namočíme. Druhý den slejeme vodu, dáme novou. Vaříme s řasou Kombu v tlakovém hrnci. Cizrna musí být měkká. Oloupeme a nakrájíme cibuli na měsíčky. Orestujeme na oleji spolu s nakrájenými žampiony, kmínem a solí. Přidáme cizrnu, vše promícháme. Dochutíme česnekem, umeoctem a zahustíme škrobem (pšeničný, kukuřičný, kuzu).

Kondiment: gomásio, medvědí česnek

Na pánvi pražíme nasucho 1 díl mořské soli, poté opražíme propláchnutá sezamová semínka /16-24 dílů/. Semínka jsou dostatečně opražená, když začnou prskat a skáčou na pánvi. Sůl se smísí se semínky a rozetřou se v třecí misce /suribaše/. Semínka by měla být rozetřena asi na 75%. Slouží na kořenění obilí, těstovin, zeleniny a salátů.

Medvědí česnek naložený v umeoctu s vodou.

Zelenina: blanšírovaná brokolice

Do hrnce dáme vodu a přivedeme do varu osolíme a vhodíme připravenou brokolici. Blanšírujeme jen krátce. List ledového salátu.

Zálivka: tofunéza

Tofunézu dochutíme hořčicí a citronovou šťávou. Na talíři přeléváme přes brokolici.

Pickles: kvašené zelí s červenou řepou (křen)

Kvašené zelí smícháme s uvařenou řepou, kterou do zelí nastrouháme na hrubém struhadle (křen nastrouháme na jemném struhadle). Promícháme a chvíli zatížíme.

Tofu se zeleninou - bílkovina, vláknina

Přírodní tofu nakrájete a naložit do sojové omáčky min na dvě hodiny. Zeleninu nakrájete na menší kousky. Tofu před tepelnou úpravou posypat škrobem, poté samostatně opéct na oleji a vyndat. Potom prohřát zeleninu na pánvi, přidat opečené tofu a zbytek sojové omáčky se škrobem.

Moučník: sušenky s ovesných vloček

viz. Recept.

Nápoj: Špaldová káva

