

PODZIMNÍ VAŘENÍ

5. 11. 2016

Čaj: bancha se zázvorem

Káva: obilná

Ovocné a zeleninové šťávy

Polévka: krémová s dýní Hokkaidó

Hokkaidó nakrájíme na větší kusy. Zalejeme vodou. Přidáme tymián, sůl a vaříme 20-30 minut. Osmažíme cibulku na kostičky a přidáme do polévky. Ještě chvíli povaříme, dochutíme umeoctem a rozmixujeme. Na talíři dozdobíme sójovou smetanou a opraženými dýňovými semínky.

Obiloviny: semolinové těstoviny

Do vařící vody osolené a s trochou oleje dáme vařit těstoviny do změknutí.

Bílkovina: seitan speciál a marinované tofu na zelenině

Pórek a mrkev nakrájíme na kolečka a zelí na tenké proužky. Restujeme na oleji 6-10 minut. Poté přidáme nakrájený seitan a tofu na plátky, prohřejeme a dochutíme sójovou omáčkou a zalejeme sójovou smetanou. Ozdobíme zelenou natí.

Zelenina: pečená podzimní zelenina

Cibule, řepa, dýně, mrkev, česnek, kousek celeru, slunečnicový olej, sůl, tymián. Zeleninu nakrájíme, osolíme, zakápneme olejem, trochou vody a přidáme bylinky. Pečeme na 180° 35-45 minut. Během pečení zeleninu promícháme.

List ledového salátu.

Pickles: kvašené zelí s vařenou červenou řepou

Řepu vaříme zvlášť 45 minut s fenyklem a solí. Po vychladnutí se oloupe, nastrouhá na hrubo a přidá ke kvašenému zelí. Můžeme přidat i křen.

Posypka: pražené dýňové semínko na suché pánvi

Moučník: jablečný koláč

Svačinka: domácí kváskový chléb s tofu pomazánkou



Krémová podzimní polévka

Část mých strážníků nemá ráda řepu, část celer. V téhle polévce bylo obojí a chutnala všem. Pro jistotu jsem nepřiznala složení :-)

Ingredience
pro 4 porce

- 1 lžíce oleje
- špetka soli
- 1 cibule
- 3/4 litru vývaru/horké vody
- 1/2 mrkve
- cca 1/3 bulvy celeru
- 1 řepa
- 1/3 dýně hokkaido
- 1 stonk listového celeru
- 2 stonky tymiánu
- jablečný ocet a umeocet na dochucení
- zelené posypky
- Postup

1. Dáme ohřát vývar a očistíme zeleninu. Pokrájíme ji na kostky.
2. V hrnci rozpálíme olej, vložíme na něj cibuli, osolíme a orestujeme.
3. Přidáme zbytek zeleniny a společně restujeme několik minut.
4. Zalijeme horkým vývarem/vodou a pod pokličkou na mírném plameni vaříme cca 20 minut.
5. Vypneme a rozmixujeme dohladka.
6. Přidáme listový celer, verbenu a lístečky tymiánu a ještě lehce rozmixujeme, aby zůstali viditelné kousky lístečků.
7. Podle chuti přidáme pár kapek ume octa a jablečného octa.

Praktické

Nemáme-li čerstvé bylinky, můžeme použít sušené.

Obměna

Do polévky můžeme dát jakoukoli zeleninu, které máme nadbytek a která ladí se sezónou.

Seitan na kari

Ingredience
pro 4 porce

- 3 PL lžíce oleje
- 1 mrkev
- 2 cibule
- větší hrnek čínského zelí
- 1 balení seitanu speciál (asi 220 g)
- 2 lžičky kari koření
- 5 PL rostlinné smetany (sójová, mandlová...)
- 2 dcl zeleninového vývaru nebo horké vody
- umeocet

Postup

1. Na dno kastrolu dáme olej, rozpálíme a přidáme cibuli nakrájenou na proužky. Maličko osolíme a orestujeme.
2. Mezitím si seitan nakrájíme na proužky a mrkev na kolečka a čínské zelí na proužky.
3. Přidáme k cibuli seitan, mrkev, curri a ještě chvíli restujeme.
4. Vše zalijme vývarem a necháme cca 10 minut vařit.
5. Vypneme plamen, přidáme rostlinnou smetanu a podle chuti i trochu umeocta.

Kombinujeme

K seitanu na kari se velmi dobře hodí rýže, bulgur ale také krupky nebo kombinace obilovin, jako rýže s jáhlami, rýže s bezpluchým ovsem, těstoviny....

Pečená podzimní zelenina

Voňavá a lahodná zelenina, která vás na podzim krásně prohřeje a díky své oranžové barvě bude skvěle vypadat i na talíři.

Ingredience

- 2 střední cibule
- 2 střední červené řepy nebo jedna větší
- stejné množství dýně (asi 2 hrnky)
- 2 střední mrkve
- 2 stroužky česneku
- kousek (asi 50g) celeru – není nutný
- několik lžic oleje (sezamový, slunečnicový)
- půl lžičky soli
- můžete přidat i trochu tymiánu, bazalky nebo jiné bylinky

Postup

Očistěte zeleninu, mrkev nakrájejte na malá půlkolečka, cibuli na proužky, červenou řepu na malé kostičky, dýni na trochu větší kostičky, česnek nasekejte na jemno a celer na malé kostičky. Zeleninu promíchejte v pekáčku, přidejte několik lžic oleje, pár lžic vody, sůl a pokud chcete, tak přidejte i bylinky, které máte rádi.

Dejte péct do předem rozpálené trouby na 180°C a pečte do měkka, což je 35-45 minut. Během pečení zeleninu občas promíchejte, aby se vám na okrajích nepřipalovala.

Servírujte

Tato pečená zelenina se hodí jako příloha k většině jídel, báječná je s nějakou luštěninou a obilovinou. Dá se jíst i samotná.

Obměna

Pečená zelenina je lahodná v jakékoliv kombinaci. Výborná je s kořenovou zeleninou, péct se dá i tuřín, batát, petržel...

OVOCNÝ KOLÁČ

- ❖ 2 hrnky mouky
 - $\frac{1}{2}$ hrnku celozrnné (domácí) pšeničnaná vl.
 - $\frac{1}{2}$ hrnku kukuřičné hladké
 - $\frac{1}{2}$ hrnku pšeničné hrubé
 - $\frac{1}{2}$ hrnku krupice
- ❖ prášek do pečiva
- ❖ slad
- ❖ kurkuma (trošku)
- ❖ sůl
- ❖ vlažná voda

POSYPKA:

- ❖ polohrubá mouka
- ❖ sladěnka
- ❖ olej
- ❖ sůl
- ❖ skořice

Zamícháme v tekuté těsto.

Jablka nakrájíme na měsíčky. Polejeme sladem.

Plech vymažeme olejem a vysypeme kokosem.

Pečeme na 180°- po upečení zakryjeme plechem.

