

Jesenná vegánska nedeľa



Sladká turecká tekvica

Potrebujeme:

oranžovú tekvicu

cukor (jedna alebo dve misky na jeden kg tekvice)

orechy

Oranžovú tekvicu nakrájame na veľké kocky, ktoré dáme do veľkej misky a tam ich zasypeme cukrom. Takto necháme stáť niekoľko hodín, kým tekvica nepustí vodu. Potom môžeme všetko uvariť, ale nepridávame už žiadnu vodu. Keď sú kocky mäkké, dáme ich na tanier a posypeme orechmi.

Kakaový koláč Natália

Potrebujeme (na jeden štvorcový plech s rozmermi 22 x 22 cm):

- 1 šálku (250ml) cukru (agáve... alebo iného sladidla)
- 2 šálky ryžovej múky (alebo môžeme použiť aj obyčajnú celozrnnú – ak múka obsahuje lepok, tak gumu vynecháme)
- 1 lyžička (5ml) xantamovej gumy (alebo guarovej gumy)
- 2 lyžičky prášku do pečiva
- 1 lyžička vanilky (nemusí byť)
- 5-6 polievkových lyžíc (1 PL = 15ml) karobového prášku (volá sa aj svätójánsky chlebík... alebo môžeme použiť kakao)
- 2 šálky jablkového pyré (ja som ho pripravila rozmixovaním 4 jablák)
- ½ - 1 šálky vody

Zohrejeme trúbu na 180°C a nachystáme plech, ktorý vyložíme papierom na pečenie.

Pripravíme si jablkové pyré. Ja som ho pripravila tak, že som rozmixovala 4 väčšie jablká (so šupkou) v mixéri bez pridania vody. Môžeme pridať troška vody, ak sú jabĺčka suchšie.

Zmiešame s metličkou suché ingrediencie: múku, gumu, prášok do pečiva, karob a cukor. V druhej mise zmiešame jablkové pyré s vodou a vanilkou. Postupne pridávame suché ingrediencie do zmesi jablkového pyré a vody, miešame zmes metličkou... Ak cesto ostane veľmi husté, pridáme viac vody, ak je veľmi riedke, pridáme troška múky.

Cesto dáme na plech a pečieme cca. 35 minút (skúsime špajdlou, či sa cesto lepí). Ak je možné, na prvých 20 minút nastavíme spodný ohrev, potom nastavíme spodný aj vrchný zároveň. Koláčik necháme vychladnúť a podávame. Na koláčik môžeme natrieť prípadne ešte džem alebo lekvár.

Posúchy so zemiakmi alebo kyslou kapustou

Potrebujeme

1 kg polohrubej múky
1 ČL soli
2 ČL kryštálového cukru
1 kocku kvasníc
½ l rastlinného mlieka
trocha vody

Plnka zemiaková:

Zemiaky
Cibuľa
Olej
Mletá červená kapusta

Plnka kapustová:

1 balíček kyslej kapusty
1 cibuľa
Olej

Múku a soľ preosejeme, pridáme vlažné rastlinné mlieko, príp. trocha vody a kvások (kvások pripravíme nasledovne: 1 dcl letné mlieko, 2 ČL cukru, kvasnice – zamiešame a necháme kysnúť na teplom mieste, kým nebude plná šáločka). Cesto riadne vypracujeme tak, aby bolo vláčne a necháme ho kysnúť, kým nezvojnásobí svoj objem. Vykysnuté cesto rozvalkáme/roztiahneme prstami – ako sa komu lepšie, pokrájame na štvorčeky (u nás sa krája cca. 10x10 cm), plníme plnkou – na stred štvorčeka dáme plnku, okraje zlepíme spolu, položíme zlepenou stranou na vymastený plech a vytvarujeme na osúchy. Plech vymastíme, poukladáme osúchy, ktoré môžeme ešte potrieť olejom a necháme dozlatova upiecť.

Plnka: Zemiaky očistíme, nakrájame a uvaríme do mäkka, vodu zlejeme. Na oleji opražíme pokrájanú cibuľu, pridáme mletú papriku a premiešame so zemiakmi.

Plnka: Kapustu podusíme asi 5 min. – podľa chuti, u nás máme radšej chrumkavú, prebytočnú vodu zlejeme. Na oleji opražíme pokrájanú cibuľu a premiešame s kapustou.

VYLEPŠENIE: Údené tofu nakrájame na malé kocky a opražíme do chrumkava na oleji. Pridáme do plnky ako „oškvarky“ a premiešame.

Ak nemáme rastlinné mlieko, ja si do pečenia „vyrábam“ ovsené z jemných ovsených vločiek. 100 g vločiek zalejem 0,5 l vody, nechám cca. 5 minút postáť a použijem namiesto mlieka spolu s vločkami – dám potom o 100 g menej múky ;-)

Pečené jabĺčka

Malým jabĺčkam dáme von jadro a naplníme ich plnkou. Tú pripravíme zmiešaním lekváru, semienok, sušeného ovocia, orechov a podobne. Dáme ich do hlbšieho plechu, do ktorého pridáme trochu vody. Pečeme kým jablká nie sú mäkké.

Tekvicová polievka

Potrebujeme:

maslovú tekvicu
tekvicové semiačka
údené tofu
mrkvu
cibuľu
rastlinnú smotanu, napr. sójová alebo ovsená
zeleninový vývar

Tekvicu si ošúpeme a nakrájame na kocky. Mrkvu očistíme a tiež nakrájame na kocky. Zelenina by mala byť zhruba v rovnakom pomere. Cibuľu si opražíme na oleji a následne do hrnca dáme mrkvu a tekvicu. Chvíľku opražíme a zalejeme vývarom. Necháme dusiť, pokiaľ nie je zelenina mäkká. Odstavíme zo sporáka a ponorným mixérom rozmixujeme. Pridáme smotanu. Nakoniec si opražíme nasucho tekvicové jadrá a na kocky nakrájané tofu., ktoré potom pridáme do hrnca s polievkou.

Jesenný Eintopf

1 šálka fazule
1 malá tekvica
3 papriky
3 - 4 paradajky
1 cibuľa
4 - 5 zemiakov
1 mrkva
zelerová vňať
soľ
čierne korenie
cesnak
rasca
hladká múka
olej

Fazuľu na noc namočíme, na druhý deň ju uvaríme domäkka s čiernym korením a soľou. Tekvicu nakrájame na kocky, papriky na rezance, zemiaky na kocky, mrkvu nahrubo nastrúhame, paradajky sparíme, olúpeme a nakrájame na kocky. Na oleji speníme cibuľu, pridáme rascu, mrkvu a orestujeme. Zaprášime lyžicou hladkej múky, opražíme. Kto nechce, samozrejme zahusťovať nemusí. Pridáme paradajky, papriku, nakrájané zemiaky a tekvicu, podlejeme vodou a udusíme domäkka. Vložíme fazuľu, podľa potreby zriedime vývarom z fazule, ochutíme pretlačeným cesnakom a nasekanou zelerovou vňaťou. Prehrejeme. Podávame s chlebom.

Zemiaky na kyslo

1 kg zemiakov
bobkový list
čierne korenie celé
nové korenie celé
soľ
cukor
ocot
hladká múka
sójové párky
rasca
cibuľa
rastlinné mlieko

Zemiaky si ošúpeme a nakrájame na väčšie kocky. Uvaríme vo vode s bobkovým listom a celým korením. Keď sú mäkké, pridáme mlieko. Potom ich zahustíme múkou a dochutíme soľou, cukrom a octom. Odstavíme. Na oleji si na cibuľke opražíme na kolieska nakrájané sójové párky. Pridáme mletú rascu a mletú papriku. Keď začnú rozvoníavať, jednoducho ich pridáme do zemiakov a pomiešame.

DOBRÚ CHUŤ! 😊