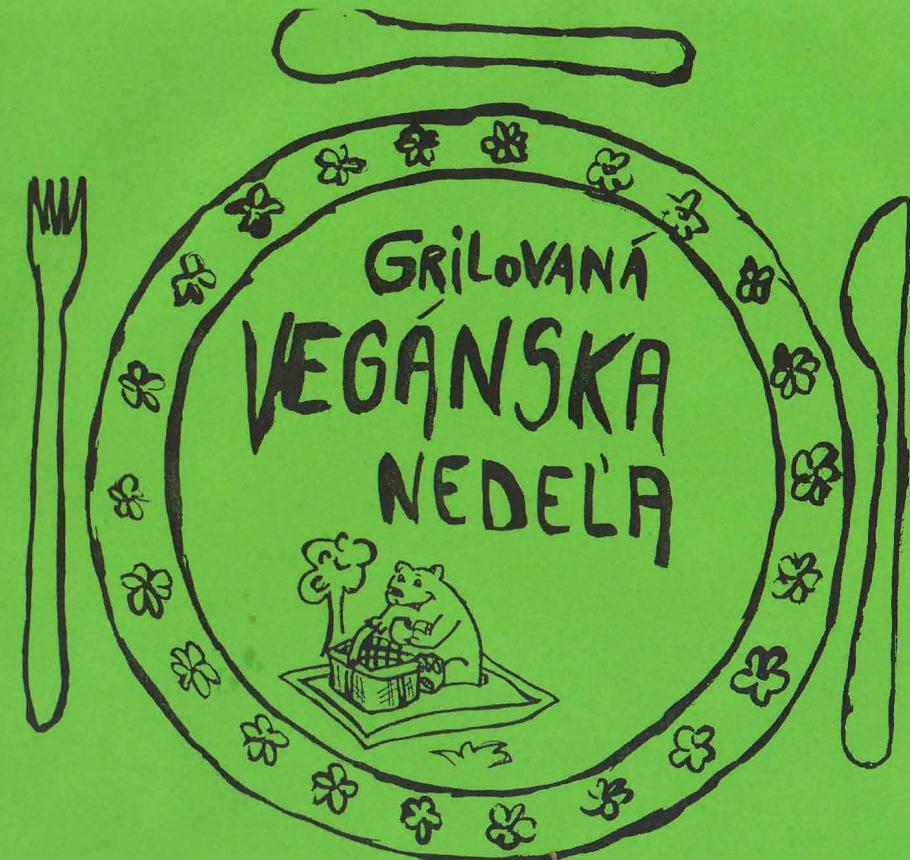


PRIESTOR PRE VAŠE

GRILOVANE RECEPTY

... Môj Recept ...



GRILOVANÉ VEGÁNSKE
RECEPTY

6. máj 2012

Jablkový koláč

400g hladkej mýky
250g Alsanu (tuk)
1/2 šálka prásoku do pečiva
4 lyžice oleja
rastlinné mlieko - podľa potreby

2 kg jabĺk
150g prás. cukru
škorica + cukor

Sirup: Mýku, tuk, cukor, olej, prások do pečiva, mlieko zmiešáme - vyrábime cesto, ktoré rozdelíme na 2 polovice. 1. polovicu rypalkáme a dáme na plech. Na cesto dáme, naskrutkané jabĺká. Ktoré sú odstavíme v rukáci. Jabĺká potom posypeme cukrom a škoricou. 2. polovicu cesta tie rypalkáme a zatvijeme nim jabĺká. Pečieme na 200°C , ktorom cesto nezkladne.

Kokosové toršičky

- Ľistkové cesto (Nowaco-fialové, jí vegan.)
- kokos - strihaný
- agáve sirup (májdete napr. v DOR)

Postup: Kokos zmiešáme so sirupom. Rozvalkáme Ľistkové cesto a malrojáme na storce/obdĺžníky - na ne dáme kokosovú zmes a zabalíme. Pečieme na 215°C dozienutia.

(Miesto kokosu je výborný aj lekvár, orechy, mal, či ovocie.)

AKO SA ROBI SEITAN?

Na výrobu seitanu nám postačí hladká múka a zeleninový vývar. Vzhľadom na celkom pracnú výrobu seitanu odporúčam robiť ho aspoň z kila alebo dvoch hladkej múky. Múku si vsypeme do veľkej nádoby. Pridávame vodu a vytvárame cesto. Postupnou prácou s cestom vytvarujeme pevný bochník (tento krok netreba podceniť lebo pri nasledujúcom vymývaní by sa nám cesto rozdelilo). Následne bochník uložíme na hodinu do chladničky. Po tom ako ho vyberieme z chladničky, nádobu s cestom dáme do drezu a nalievame vodu. Keď naplníme nádobu po okraj vodou cesto hnetieme rukami. Po chvíli sa nám voda sfarbí do biela. Vodu vylejeme a nalejeme ďalšiu, pričom proces neustále opakujeme. Je dobré striedať teplú a studenú vodu, aby cesto držalo konzistenciu. Seitan je hotový keď je voda v nádobe číra. Guču, ktorá nám ostala, si nakrújame na pláty a tie potom ponoríme do vriaceho silného zeleninového vývaru, ktorý sme si predpripravili. Klúdne necháme povariť aj niekoľko hodín, nech sa do seitanu dostane výrazná chut' vývaru. Následne ho vyberieme a môžeme používať ako klasické mäso do rôznych pokrmov.

HORČICOVÁ MARINÁDA

- Plnotučná horčica
- Dijonská horčica
- Čierne koreniny
- Sol'
- Chilli

KETCHUPOVÁ MARINÁDA

- ketchup + olivový olej + česnak + chilli + čierne koreniny + oregano + sol' + červená paprika



Z ketchupu, oleja a korenín si pripravíme marinadu do ktorej pridáme udeľobno uasekaný česnak podľa chuti. Nasledne v ňu umáčame bôjové placky, tofu alebo seitan na niekoľko hodín.

KUSKUSOVÝ SALÁT S MRKVÍ

300 g kuskus

100 g rozinek

1 lžička mliečnej škorice

2 lžičky semienok hráčej horčice

100 g mrkví - nadruhané na hrubo
sól a čierne koreniny



Nasypte do misy kuskus, rozinky, škorici, semienka horčice a trochu soli. Promíchajte a zalijte 650 ml horúcej vody.

Priklopte nebo zakryjte potravinárskou foliou a nechajte 10 min odpočívať.

Potom dochutite soli, okoreninate a nečechajte kuskus vidlickom.

Promichajte s mrkví a podávejte.

Makovec s čokoládovou polevou a lískovými oříšky

Ingredience: 1 ½ hrnku polohrubé mouky, 1 hrnek třtinového cukru nebo ½ hrnku pokud máme směs máku s cukrem, 1 hrnek mletého máku, 1 balení kypřícího prášku, 1 hrnek sójového mléka, ½ hrnku oleje, 1 menší jablko, 3 lžíce kompotovaného ananasu, lískové oříšky, hořká čokoládová poleva

Postup: Smícháme suché směsi a poté přilijeme mléko a olej. Nastrouháme jablko a přidáme spolu s kousky nakrájeného ananasu. Těsto nalijeme do vysypané formy a pečeme. Já to pekla cca 30minut. Záleží na troubě, uvidíte podle špejle. Na závěr makovec polijeme rozechřátou polevou a posypeme sekanými oříšky.

Poháinkový koláč

100 g probuzkorej mouky

300 ml. vody

100 g sušených chlček

100 ml. oleja

1 kypřící skořice

½ kypřící kardamón

2 lžíčky praštuň do pečívání

100 g selezých sladkých orasakov

150 g brusnic / chlček / hrozinok

mordlí + nasékání olínky

> do 300 ml. vody dle "patří" 100 g dleší

na 70 min. 1 prskat > olej a rozmíchat

> v misce zmísať s moukou s kořením

a praštem do p. > přidat -

rozmíchat, masn. i směs ještě, přidat -

orasce + orasce → malat do formy

($d = 20/30 \text{ cm}$) a pečet → 160°C

$\text{cca } 30-40 \text{ min}$

"TVAROH"

- "středníce" seninka (manciue)

- 500 g. parazdých

- olej, olej

- pár kypřicích citronů

- hrachov. koky

↓

rozmíchat → ochutnat

↓

→ nechat → odstát v chladničce.