

## September – bylinková vegánska nedeľa

### Cesnaková nátierka z údeného tofu

Suroviny dávame od oka, určite si aj Vy nájdete ten správny pomer:

- 1 ks údené tofu – alfa bio (predávajú v jednote, tescu aj bille)
- 1 ks paradajkový pretlak (najlepší odskúšaný je Tesco v sklenenej fľaštičke)
- 2 strúčiky cesnaku – prípadne viac podľa osobných preferencií
- Olivový olej – cca. 3 PL, ale môžete dať aj viac
- Majoránka sušená – cca. 1 PL
- Bazalka sušená – cca. 1 ČL

Tofu nastrúhame na jemnom strúhadle, pridáme pretlak, zalejeme olejom, pridáme prelisový cesnak, majoránku a bazalku a zamiešame. Podávame na opečenom teplom pečive ;-)

### Bábovka

- 2 hrnčeky polohrubej múky (osvedčilo sa mi 1:1 biela a špaldová)
- 1, 5 hrnčeka mlieka (zatiaľ najlepšie sójové vanilkové z Tesca)
- 1 prášok do pečiva
- ½ hrnčeka olej
- 1 hrnček cukru (ak dáte vanilkové mlieko, tak stačí ½ hrnčeka, dávam trstinový tmavý)
- 1 PL kakaa alebo karobu

Všetky ingrediencie okrem karobu a PDP dám do mixéra a zmiešam. Pridám prášok do pečiva a znovu pustím mixér. Do vymastenej a vysypanej bábovkovej formy dám ¾ cesta, vo zvyšku zamiešam kakao a prilejem do formy.

Pechiem na 180 stupňov prikryté alobalom 60 min., potom odkryjem a nechám ešte 5 min. piecť. Vypnem trúbu a nechám chladnúť v trúbe, kým už nevydržím a vyklopím z formy ;-). A potom už len dobrú chuť!

### Hrášková polievka s mäťou

- 1 ½ väčšej cibule
- olej
- ½ kg mrazeného hrášku
- 1 hrst' čerstvej mäty
- 6 dcl zeleninového vývaru

1 dcl rastlinného mlieka (ja som dala sójové)

Nakrájanú cibuľu osmehneme na oleji do sklovita. Pridáme hrášok, prilejeme vývar, pridáme mäta a necháme cca. 10 min. variť. Rozmixujeme a nakoniec vlejeme mlieko. Polievku už nevaríme. Môžeme podávať teplé s krutónmi opečeného chleba alebo dáme vychladnúť do chladničky a podávame ako studenú polievku.

### **Cestovinový šalát**

1 balík cestovín (koliienka alebo vretienka)

½ šáčku mrazenej kukurice

½ šáčku mrazeného hrášku

Olej

Soľ

Korenie

Mladá cibuľka

Červená paprika

Šalátová uhorka

Dressing:

1 sójová majonéza

1 PL citrónovej šťavy

½ PL cukru

1 PL kôpru

Soľ

Korenie

Cestoviny uvaríme podľa návodu. Kukuricu a hrášok prehrejeme na oleji spolu so soľou a korením. Cibuľku, uhorku a papriku si nakrájame na malé kúsky. Všetko spolu zmiešame a zalejeme dressingom.

Všetky ingrediencie na dressing zmiešame a zalejeme nimi pripravený šalát.

### **Rozmarínové zemiaky**

Zemiaky

Rozmarín

Olej

Soľ

Korenie

Mletá rasca

Rozmarín zalejeme olejom a necháme min. 1 hodinku postáť.

Zemiaky dobre umyjeme, necháme ich so šupkou a nakrájame na mesiačky. Posypeme ich soľou, korením, rascou a pokvapkáme pripraveným olejom. Ku zemiakom dáme aj rozmarín a pečieme na 200 stupňoch cca. 60 min.

### **Bylinkové osvieženie**

Bylinky – použila som: mäta, medovka, šalvia

Šťava z 1 citróna

Hnedý cukor

Bylinky s cukrom, šťavou a trochou vody rozmixujeme a necháme luhovať niekoľko hodín. Potom už len rozriedime vodou podľa vlastnej chuti.

### **Sójové výpečky**

Sójové kocky pripravené podľa návodu

#### *Marináda:*

3 PL oleja

3 PL vývaru alebo vody

1 ČL grilovacieho korenia

1 strúčik cesnaku

Soľ

Korenie

Mletý kmín

1 PL horčice

1 PL kečupu

½ ČL cukru alebo agave sirupu

1 PL hrašky alebo solamylu

Všetky ingrediencie okrem hrašky spolu zmiešame vo väčšej miske a pridáme sójové kocky pripravené podľa návodu. Necháme min. 30 min. marinovať. Pred pečením pridáme hrašku, premiešame a pečieme na 180 stupňoch, kým kocky nie sú na povrchu chrumkavé.

## **Fazuľový šalát s pšenickou a zeleninou**

Uvarená fazuľa

Uvarená pšenica – zrná

Nakrájaná čerstvá šalátová uhorka

Paprika zelená – nakrájaná

Nasekaná pažítka

Cibuľa osmahnutá na oleji do sklovita

Uvarená, nakrájaná mrkva

Uvarený, nakrájaný petržlen

### *Dressing:*

1 kus údené tofu

3 ks kyslé uhorky + podľa chuti aj šťava

1 PL horčica

Balzamikový ocot – podľa chuti

Soľ

Čierne korenie

Všetko spolu zmiešame a prelejeme pripraveným dressingom.

Dressing pripravíme tak, že všetky ingrediencie dáme do mixéra a rozmixujeme do hladka. Pridáme k pripravenému šalátu a premiešame.