

Polévka z červené čočky s kokosovým mlékem, čerstvým koriandrem

Suroviny pro 10 osob: červená čočka 500gr., cibule 200gr., zeleninový vývar 2l., kokosové mléko 0,5l., rostlinný olej 0,2l., mletý koriandr 8gr., sůl dle chuti., cukr krupice 40gr., čerstvý koriandr 50gr., mletá kurkuma 10gr.

Postup: V hrnci rozežřejeme olej, ve kterém zesklivatíme nahrubo nasekanou cibuli, přisypeme koření, cukr a krátce orestujeme. Zalijeme studeným vývarem, přisypeme čočku, na mírném ohni doměkka uvaříme, přilijeme kokosové mléko, rozmixujeme. Dochutíme solí, cukrem, nahrubo nasekaným čerstvým koriandrem.

Můžeme přidat kousky pečené mořské ryby.

Indický dhál z červené čočky, loupaných rajčat s pečenou tortillou, smažená cibule

Suroviny pro 10 osob: červená čočka 1kg., cibule 300gr., loupaná rajčata 500gr., rostlinný olej 2dcl., mletý římský kmín 20gr., mletý koriandr 20gr., mletá kurkuma 10gr., mletý kardamom 10gr., badyán 20gr., skořice celá 20gr., cukr krupice 50gr., tortilla 5ks., smažená cibule 200gr., oloupaný česnek 30gr., sůl dle chuti., zakysaná smetana 200gr., vařené vejce 10ks., zeleninový vývar 2l.

Postup: V hrnci rozežřejeme část oleje, ve kterém zesklovatíme nahrubo nasekanou cibuli, přidáme koření, cukr, drcená rajčata, červenou čočku, zeleninový vývar na skus uvaříme. Dochutíme strouhaným česnekem, solí, cukrem, dle potřeby octem. Připravené jídlo posypeme smaženou cibulí, přidáme rozkrojené vejce, pečenou tortillu.

Můžeme přidat porci pečené mořské ryby. Vejce vynecháme.

Černá čočka Beluga s pečeným tofu, zakysaná smetana s čerstvými bylinkami, jasmínová rýže

Suroviny pro 10 osob: čočka Beluga 1kg., pasta Tom Kha 100gr., sušený, mletý zázvor 30gr., cibule 300gr., sojová omáčka kikkoman 1,5dcl., zakysaná smetana 16% 200gr., bylinky- petržel, pažitka, bazalka 30gr., sůl dle chuti., cukr krupice 30gr., přírodní tofu 700gr., rostlinný olej 3dcl., sweet and chilli 1,5dcl., zeleninový vývar 2l.

Postup: V hrnci rozehtjeme část oleje, ve kterém zesklivatíme nahrubo nasekanou cibuli, přidáme pastu Tom Kha, cukr krátce orestujeme. Přisypeme čočku, kterou nenamáčíme, zalijeme vývarem, doměkka pomalu uvaříme. Čočku nevaříme prudkým varem - ztrácí barvu. Přilijeme sójovou omáčku, dle chuti přidáme sůl, cukr, zázvor. Zakysanou smetanu dáme do mísy, přisypeme nahrubo nasekané bylinky, spojíme.

Tofu na porce nakrájíme, potřeme Sweet and chilli omáčkou. Pečeme na plechu ve vyhřáté troubě na 200° cca 7 minut.

Jasmínovou rýži 2,5kg nasypeme na plech, zalijeme 3,5kg studené vody poté přilijeme 2dcl rostlinného oleje, 2 polévkové lžíce octu. Pečeme v troubě vyhřáté na 180° cca 45 minut. Po upečení, 30 minut troubu neotvíráme, rýži necháme dozrát.

Můžeme přidat kousky pečené mořské ryby.

Pravé mexické červené fazole s vyloupanou kukuřicí, čerstvým koriandrem, křupavou tortillou

Suroviny pro 10 osob: sterilované fazole v nálevu 2kg., kukuřice 600gr., červená cibule 300gr., drcená rajčata 500gr., rostlinný olej 2dcl., máslo 100gr., mletý koriandr 20gr., mletý římský kmín 20gr., tortilla 5ks., citronová šťáva 1dcl., sůl, mletý černý pepř dle chuti., cukr krupice 50gr., sušený česnek 20gr., čerstvý koriandr 50gr., velkolistá petržel 30gr., zeleninový vývar dle potřeby.

Postup: V hrnci rozežřejeme část oleje, ve kterém zesklivatíme nahrubo nasekanou cibuli, přidáme drcená rajčata, koření, orestujeme. Přidáme fazole v nálevu, dle potřeby vývar, krátce provaříme. Přisypeme vyloupanou kukuřici, sušený česnek, citronovou šťávu, opět krátce provaříme. Dochutíme solí, pepřem, cukrem. Připravené jídlo posypeme smaženou cibulí, nasekanou petrželí, čerstvým koriandrem, pečenou tortillu.

Můžeme přidat kousky pečené mořské ryby, vařené vejce.

Dýňové kari s cizrnou, restovanou karotkou, dýňová semínka, vařené vejce nebo sojové maso Tempeh, rýže Basmati

Suroviny pro 10 osob: mražené dýňové pyré nebo kostky 1kg., vařená cizrna 1kg., karotka 500gr., cibule 300gr., rajčatový protlak 200gr., rostlinný olej 2dcl., smetana 31% nebo kokosové mléko 2dcl., mletý kardamom 10gr., badyán 20gr., skořice celá 200gr., pasta Tom Kha 100gr., cukr krupice 50gr., mletý koriandr 20gr., mletá kurkuma 10gr., jarní cibulka 1 sv., vařené vejce 10ks., nebo maso Tempeh, sůl dle potřeby., sójová omáčka 1 dcl., zeleninový vývar 1l.

Postup: V hrnci rozežřejeme část oleje, ve kterém zesklovatíme nahrubo nasekanou cibuli a karotku, přidáme pastu Tom Kha, protlak, koření, cukr krátce orestujeme. Přisypeme cizrnu, dýňové pyré, spolu se smetanou, vývarem provaříme. Na závěr přilijeme sójovou omáčku, dle potřeby dochutíme solí, cukrem. Připravené jídlo posypeme orestovanými dýňovými semínky, zelenou částí jarní cibulky.

Basmati rýži 2,5kg nasypeme na plech, zalijeme 3,3kg studené vody poté přilijeme 2dcl rostlinného oleje, 2 polévkové lžíce octu. Pečeme v troubě vyhřáté na 180° cca 45 minut. Po upečení, 30 minut troubu neotvíráme, rýži necháme dozrát.

Můžeme přidat kousky pečené mořské ryby.

Pokud nám zbyde čas, rád Vám ukážu další vegetariánská jídla

Tom Yum, Tom Kha, Falafel , Zeleninové curry s tofu, Kushari z černé čočky,.....

Zapečená pohanka s restovaným masem, kořenovou zeleninou, sýrovým bešamelem

Suroviny pro 10 osob: pohanka kroupa 1,3kg., vepřová plec 800gr., karotka 300gr., petržel kořen 300gr., cibule 300gr., rostlinný olej 3dcl., mléko 2l., hladká mouka 160gr., máslo 160gr., muškátový oříšek mletý špetku, sůl, pepř černý mletý dle chuti, eidam strouhaný 30% 500gr., masový vývar 1,5l.

Postup: V hrnci rozežřejeme olej, ve kterém zesklivatíme nahrubo nasekanou cibuli. Přidáme hovězí + vepřové mleté maso, kořenovou zeleninu, orestujeme, zalijeme vývarem, osolíme, opepříme a do měkka dusíme. Pohanku vysypeme do hrnce, zalijeme vroucí vodou, osolíme, necháme změkknout. Na plech, který jsme potřeli olejem, vysypali jemnou strouhankou. Přidáme mleté maso se zeleninou, mírně stlačíme, zalijeme bešamelem. Pečeme v troubě vyhřáté na 160° cca 50 minut. V polovině pečení posypeme nastrouhaným sýrem.

Bešamel: V hrnci rozežřejeme máslo, přisypeme mouku, připravíme světlou jíšku. Zalijeme teplým mlékem, přidáme muškátový oříšek, osolíme a na mírném ohni provařujeme, dokud nám mouka nepadá na jazyk.

Slaná pohanková kaše s restovanou kořenovou zeleninou a lesními houbami

Suroviny pro 10 osob: pohanka loupánka 1,3kg., cibule 300gr., rostlinný olej 3dcl., karotka 300gr., petržel kořen 300gr., řapíkatý celer 200gr., lesní houby mražené 300gr., majoránka 15gr., sůl, pepř černý mletý dle chuti, máslo 120gr., vejce 10ks

Postup: V hrnci rozežřejeme olej, ve kterém zesklivatíme nahrubo nasekanou cibuli, přidáme na kostky nakrájenou kořenovou zeleninu, řapíkatý celer, máslo orestujeme. Lesní houby nasypeme do teplé směsi, přisypeme změkklou loupanku, a spojíme v jednolitou hmotu. Dochutíme solí, pepřem, majoránkou. Na talíři posypeme nahrubo nasekanou velkolistou petrželí, položíme sázené vejce.

Můžeme přidat kousky pečené mořské ryby.

Hummus s nakládaným sýrem tofu, tortilla chips

Suroviny pro osob: vařená cizrna 2kg., přírodní tofu 700gr., vyloupaný česnek 30gr., pasta Tahini 60gr., mletý římský kmín 20gr., olivový olej senza 3dcl., citrónová šťáva 1dcl., rostlinný olej 2dcl., velkolistá petržel, bazalka, kopr 80gr., sůl, pepř černý mletý dle chuti, tomatová tortilla 10ks, čerstvý koriandr 50gr., voda dle potřeby,

Postup: Cizrnu, utřený česnek, Tahini, římský kmín, olivový olej, citrónovou šťávu, sůl, pepř, vodu, dáme do mixéru, rozmixujeme v jemnou jednolitou hmotu. Dáme do mísy, vložíme do lednice, necháme vychladit. Bylinky krom koriandru nahrubo nasekáme, zalijeme rostlinným olejem, osolíme, opepříme a spojíme. Bylinkovou nanese na naporcovaný sýr tofu, který zprudka opečeme, také můžeme podávat studený. Na talíři podáváme s nakrájenou, teplou křupavou tortillou, nahrubo nasekaným koriandrem, cizrnou. Také se podává s pečenými brambory s bylinkou...

Můžeme podávat se sójovým masem Tempeh.

Můžeme přidat kousky pečené mořské ryby.