Slovegán

slovenská vegánska kuchárka

Toto je ukážka z knihy Slovegán. Celú kuchárku so 78 tradičnými slovenskými receptami vo vegan verzii si objednáte na slovegan.sk.

Objednať na slovegan.sk

SLO VEGÁN

slovenská vegánska kuchárka

SLO VEGÁN

slovenská vegánska
kuchárka

1. vydanie, 2019
Copyright © Nikoleta Kováčová
ISBN 978 – 80 – 973421 – 0 – 4

Ahojte!

Volám sa Nikoleta Kováčová, pochádzam z Piešťan a som autorkou tejto kuchárky. Na internete ma niektorí z vás možno poznajú pod menom Surová Dcérka. Je to pseudonym, pod ktorým už niekoľko rokov píšem, blogujem, varím a natáčam videá o vegánstve, rastlinných receptoch a netestovanej kozmetike.

Vegánstvo je spôsob života, ktorého snahou je do čo najvyššej možnej a praktizovateľnej miery eliminovať využívanie zvierat na akýkoľvek účel. Tak nejak znie oficiálna definícia a je to veľmi dobrá formulácia. Dôvody, pre ktoré sa ľudia rozhodujú žiť a stravovať vegánsky, sú rôzne. Tým hlavným je často snaha o zdravší život a stravovanie, významným dôvodom je aj etický rozmer a snaha minimalizovať utrpenie zvierat. Stále viac ľudí prechádza na vegánstvo aj kvôli jeho nesporným ekologickým výhodám a pozitívnemu dopadu na životné prostredie (v porovnaní s tradičným živočíšnym priemyslom).

O vegánstvo a rastlinnú stravu som sa začala prvýkrát hlbšie zaujímať pred šiestimi rokmi, keď som ako modelka pracovala v zahraničí. Počas niekoľkých rokov som vystriedala a skúsila život v Číne, Indii, Singapure, Thajsku, ale aj v Mexiku. Práve ázijská kuchyňa bola pre mňa vstupnou bránou do vegánstva — a vegánstvo vstupnou bránou do sveta varenia.

Prvé recepty som začala na svoj blog pridávať v roku 2013. Vytvárali sme ich spolu s maminou, ktorá bola od začiatku mojím najväčším a najlepším učiteľom. Veľká časť vychytávok a receptov, ktoré v tejto knihe nájdete, pochádza práve od nej. Pri tých zvyšných zas plnila nenahraditeľnú úlohu mentora a poradcu. Díky, mami. ♡

Vegánske verzie tradičných slovenských receptov boli v radoch našich priaznivcov vždy medzi tými najpopulárnejšími a najžiadanejšími. Keď sa ich nazbieralo dostatočné množstvo, rozhodla som sa ich vydať v tejto kuchárskej knihe. Vďaka nej si môžete byť istí, že vegánske halušky alebo sviečkovú uvaríte, aj keď v nedeľu náhodou vypadne internet.

Okrem blogovania pracujem ako marketér v digitálnej agentúre. Stojím za projektom Veganizuj.sk, v rámci ktorého pomáham konvenčným reštauráciám s veganizovaním ich menu. Som taktiež bratislavskou ambasádorkou najväčšieho sprievodcu vege-priateľskými podnikmi na svete — aplikácie Happy Cow.

Momentálne žijem s priateľom Jankom v Prahe, do Piešťan sa však stále často vraciam za rodinou a našimi tromi zachránenými mačkami.

Nikoleta ♡

RECEPTY

27
Drobnosti

37
Raňajky

67
Polievky

91
Hlavné jedlá

145
Koláče

173
Vianoce

Electrolux

DROBNOSTI

28
Zeleninový vývar

29
Domáci seitan

30
Domáca majonéza

31
Údená klobáska

32
Cibuľové oškvarky

32
Datľový sirup

33
Ovsené mlieko

33
Mandľové mlieko

Zeleninový vývar

Zeleninový vývar je kľúčovou ingredienciou pre nespočetné množstvo receptov. Používa sa pri príprave omáčok, kaší, ale aj iných polievok. Vždy mám nejaký odložený v chladničke a mrazničke, skladuje sa totiž veľmi jednoducho. Úplným základom je cibuľa, mrkva a zeler. Tieto tri suroviny pridávam v rovnakom množstve a tvoria polovicu ingrediencií, druhú polovicu tvorí iná sezónna zelenina — taká, aká je akurát poruke. V tejto verzii to boli rajčiny.

Množstvo: 1 l
Čas: 1 hodina

ZELENINOVÝ VÝVAR

1200 ml vody
120 g cibule
120 g mrkvy
120 g petržlenu
120 g zeleru
240 g rajčín
1 PL slnečnicového/repkového oleja
½ ČL soli
2 strúčiky cesnaku
5 guličiek čierneho korenia
kytička petržlenovej vňate (25 g)

Očistenú zeleninu nakrájajte na kocky so stranou dlhou asi 1—2 cm. Na miernom plameni v polievkovom hrnci zahrejte olej. Počkajte, kým sa zahreje a pridajte cibuľu, mrkvu, petržlen a zeler. V tomto štádiu môžete pridať cesnak a soľ. Rajčiny a korenie nechajte ešte bokom. Zeleninu na oleji pražte bez pokrievky asi 10 minút. Občas premiešajte, aby nič neprihorelo.

Po zhruba desiatich minútach praženia pridajte 1,2 l studenej vody a zeleninu zalejte. Teraz pridajte aj rajčiny a nechajte pomaly variť, stále na miernom ohni. Po 10 minútach varenia pozbierajte z povrchu vývaru penu, ak sa nejaká zo zeleniny uvoľnila. Teraz pridajte čierne korenie a petržlenovú vňať.

Naďalej strážte vývar a oheň, aby sa objavovali len menšie bublinky. Vývar varte ešte 30—35 minút. Následne ho odstavte z ohňa nechajte 10 minút odstáť. Na záver vývar sceďte do druhého hrnca.

Takto pripravený vývar funguje ako skvelý polotovar. Môžete ho odložiť do chladničky (maximálne na týždeň), poprípade zamraziť a mať ho takto k dispozícii kedykoľvek v budúcnosti. V prípade, že robíte vývar „do zásoby“, dochucovanie soľou a korením si nechajte až na čas, keď s ním budete variť.

Domáci seitan

Keď si raz začnete vyrábať domáci seitan, nebudete vedieť prestať. Dá sa dochutiť a pripraviť na tisíc spôsobov. Jeho základom je pšeničný lepok, ktorý zoženiete v zdravej výžive. Tu je recept, z ktorého môžete vychádzať, keď budete pripravovať sviečkovú alebo kačicu. Spísala som recept aj na zmes korenia, ktorú k nemu často používam. Seitan najlepšie chutí, ak ho pripravíte deň vopred a doprajete mu aspoň deň v chladničke.

Množstvo: 500 g
Čas: 1 hodina 20 minút

DOMÁCI SEITAN

200 g pšeničného lepku
200 ml vody
40 g hladkej pšeničnej múky
20 ml slnečnicového oleja
30 ml sójovej omáčky
1 ČL soli
1 ČL sladkej údenej papriky
1 ČL mletého cesnaku
½ ČL čierneho korenia

ZMES KORENIA NA HYDINU

1 ČL sušeného cesnaku
1 ČL mletého koriandra
1 ČL sladkej papriky
½ ČL mletého rozmarínu
½ ČL majoránky
½ ČL sušenej citrónovej kôry
¼ ČL sušenej cibule
¼ ČL kurkumy
⅛ ČL čierneho korenia

V miske zmiešajte pšeničný lepok, múku a korenie. Pridajte vodu, sójovú omáčku a olej. Všetko spolu zamiešajte, malo by sa vytvoriť jemné mierne gumové cesto. Cesto z misy vyberte na pracovnú dosku, dôkladne premieste a vytvarujte z neho bochník. Výsledný seitanový bochník zabaľte do potravinovej fólie a nechajte cez noc v chladničke odležať.

Na druhý deň môžete seitan variť alebo piecť, buď ako celý bochník, alebo nakrájaný na jemne vyklepané plátky. Variť môžete vo vode so zeleninovým bujónom alebo v zeleninovom vývare, kvôli chuti však nezabudnite pridať sójovú omáčku — okrem slanosti dodá aj chuť umami. Ak varíte seitan vcelku, budete potrebovať asi hodinu, v prípade, že varíte plátky, bude stačiť 30 minút. Pri pečení rozohrejte rúru na 170 °C a pečte 20 — 30 minút ako plátky. V prípade, že sa rozhodnete piecť celý bochník, odporúčam zabaliť ho do alobalu a každých 15 minút pretáčať.

Takto pripravený seitan môžete ďalej marinovať a upravovať podľa vlastnej chuti. Moje obľúbené postupy nájdete napríklad v receptoch na sviečkovú na smotane a pečenú „kačku“.

K príprave seitanu často využívam domácu zmes korenia na hydinu, ktorú používam na marinovanie alebo aj priamo do cesta. V mažiari alebo mlynčeku na korenie zmiešajte sušený cesnak, papriku, koriander, majoránku, rozmarín, kurkumu, sušenú cibuľu, citrónovú kôru a čierne korenie. Zmes sa vám zíde pri receptoch na rezeň a kačku.

RAŇAJKY

39
Ražný kváskový chlieb

41
Rožky s oškvarkovou nátierkou

43
Vajíčko na tvrdo

45
Chlieb vo vajíčku

46
Vegánske oko

48
Cibuľová omeleta

51
Víkendová praženica

52
Nakladané tofu

55
Vajíčková nátierka s pažítkou

57
Palacinky s tvarohom

58
Vianočka s maslom a džemom

60
Krupicová kaša s hruškami

62
Čokoládový puding s piškótami

Ražný kváskový chlieb

Pečenie domáceho chleba je tradíciou, ktorá u nás doma funguje už roky. Nie je to rýchlovka — mamina večer pripraví cesto, ktoré nechá cez noc vykysnúť, aby mohla ráno piecť. Kváskový chlieb vydrží čerstvý dlhšie ako chlieb z obchodu. O náš domáci kvások sa staráme už viac ako 3 roky. S vekom sa stále zlepšuje — čím je starší, tým je chlieb nadýchanejší. Ako všetky dobré veci, aj kvások potrebuje starostlivosť a lásku.

Množstvo: 1 kg chleba
Čas: 14 hodín

KVÁSOK

ražná múka
voda

CHLIEB

280 g ražnej múky
150 g špaldovej múky
180—230 ml vody
2 uvarené a nastrúhané zemiaky
2 ČL soli
1 ČL rasce

Zmiešajte 100 g ražnej múky a 100 ml vody tak, aby vzniklo husté cestíčko. Vlejte ho do sterilizovaného pohára na zaváranie. Vrchnák len priložte tak, aby mal kvások prístup vzduchu. Pohár nechajte takto deň odložený v suchu a pri izbovej teplote.

Asi po dni kvások „prikŕmte" primiešaním 50 g ražnej múky a 50 ml vody a nechajte ho ďalší deň odpočívať pri izbovej teplote. Tento proces opakujte aj na tretí a štvrtý deň, vtedy by sa mali začať objavovať prvé bublinky a kvások by mal začať rásť. Medzi štvrtým a piatym dňom by mal byť kvásku plný pohár — polovicu pohára odoberte a zvyšnú polovicu opäť prikŕmte.

Tento postup opakujte ďalší týždeň. Vždy, keď bude kvásku plný pohár, polovicu odoberte a potom prikŕmte. Kvások potom skladujte v chladničke a pravidelne ho prikrmujte raz do týždňa alebo po pečení chleba. Kvások by mal byť dostatočne kvalitný a pripravený na pečenie do dvoch týždňov od jeho založenia.

Večer pred pečením chleba kvások vyberte z chladničky. Na jeden bochník chleba odoberte asi 20 g kvásku a pridajte k nemu 80 g ražnej múky a 80 ml vody. Všetko spolu premiešajte a nechajte kvasiť v miske pod utierkou 8 až 12 hodín.

Po 12 hodinách môžete pridať ku kvásku zvyšok múky a vody, rascu, soľ a zemiaky. Všetko spolu vymiešajte na cesto a nechajte ho kysnúť pod utierkou aspoň 3 hodiny. Cesto potom vyberte a vytvarujte z neho na pomúčenej doske bochník, ktorý následne vložíte do pomúčenej ošatky alebo do misky vystlanej utierkou. Takto bude chlebík odpočívať ďalšie 2 hodiny.

Rúru rozohrejte na 200 °C. Chlieb vyklopte na plech s papierom na pečenie. Vrch jemne narežte ostrým nožom a pokropte vodou. Potom ho asi na 45 minút vložte do rúry. Aby chlieb nebol príliš suchý, vložte na prvých 10 minút do rúry aj druhý plech s vodou. Po 10 minútach nastavte teplotu na 190 °C a pokračujte v pečení.

Po ďalších 35 minútach rúru vypnite a chlieb opatrne vyberte. Ak je chlieb dobre prepečený, po zaklopaní na jeho dno sa ozve dutý zvuk. Chlieb nechajte trochu vychladnúť, jesť ho môžete prakticky hneď. Podarený chlieb je gurmánskym zážitkom sám o sebe, ale hodiť sa bude aj k mnohým receptom na ďalších stranách.

Rožky s oškvarkovou nátierkou

Rožky sú typ pečiva, ktorý podľa mňa dostáva oveľa menej pozornosti, ako by si zaslúžil. Berieme ho ako samozrejmosť, ale vo svete to tak vôbec nie je. Toto som si naplno uvedomila, až keď som žila v zahraničí. Verte či nie, po pár rokoch mimo Slovenska chutí málo vecí tak dobre ako čerstvý rožok. A áno, pripravíte ich jednoducho aj vo vegánskej verzii. V tomto recepte aj s úžasnou nátierkou, ktorá chutí na nerozoznanie od tej pravej oškvarkovej.

Množstvo: 8 rožkov
Čas: 3 hodiny

ROŽKY

500 g hladkej pšeničnej múky
250 ml sójového mlieka
20 g čerstvého droždia
20 ml slnečnicového oleja
2 ČL soli
1 ČL kryštálového cukru
2 PL octu
2 PL vody

NÁTIERKA

180 g údeného tofu
3 PL slnečnicového oleja
cibuľové oškvarky
¼ ČL soli

Do veľkej misy nadrobte čerstvé droždie. Pridajte k nemu cukor, 10 g múky a sójové mlieko izbovej teploty. Všetko premiešajte metličkou a nechajte bokom odpočívať 10 až 20 minút, kým sa nevytvorí hustý kvások. Potom pridajte soľ, olej a zvyšok preosiatej múky. Všetko spolu zmiešajte a na pomúčenej pracovnej doske vypracujte cesto. Vytvarujte z neho bochník, vložte ho do misy a prikryte potravinárskou fóliou. Cesto nechajte hodinu až hodinu a pol odpočívať, kým približne nezdvojnásobí svoj objem.

Kým cesto kysne, môžete čas využiť na prípravu nátierky. Do mixéra nadrobte údené tofu, pridajte soľ, cibuľové oškvarky (jednu celú porciu z receptu v prvej kapitole) a olej. Použiť môžete aj olej, ktorý vám zostal pri výrobe oškvarkov, nátierke to určite neuškodí, práve naopak! Všetko spolu rozmixujte dohladka a nechajte aspoň cez noc v chladničke. Chute sa krásne spoja a raňajky budú luxusné!

Späť k cestu. Po vykysnutí ho rozdeľte na 8 rovnakých častí a vypracujte z nich malé guľaté bochníky. Každá časť by mala vážiť asi 95—100 g. Valčekom cesto rozvaľkáte na trojuholníky. Nebojte sa, je to oveľa jednoduchšie, ako si myslíte. Valček priložte k stredu bochníka a potiahnite smerom od seba, aby ste vytvorili vrchol rožka. Cesto, ktoré zostalo na dolnej strane, rozvaľkajte valčekom do strán. Mal by vzniknúť rovnostranný trojuholník s dĺžkou strany približne 20 cm. Potom začnite od spodnej strany cesto rolovať až k vrcholu. Zrolovaný rožok ešte párkrát prerolujte, aby sa cesto spojilo.

Rožky uložte na papier na pečenie tak, aby bol vrchol pôvodného trojuholníka na spodku. Takto sa rožky pri pečení neotvoria a zostanú krásne a fotogenické. Rožky nechajte 10 až 15 minút odpočívať. Medzitým v miske zmiešajte 2 PL vody s dvomi polievkovým lyžicami octu a touto octovou vodou rožky potrite. Podľa chuti ich ešte môžete posypať makom, hrubozrnnou soľou alebo sezamom.

Rožky upečiete asi za 15 minút v rúre predhriatej na 200 °C. Po upečení ich nechajte vychladnúť, zjesť ich môžete hneď. Čerstvé vám vydržia minimálne dva dni, dôkladne zabalené aj dlhšie.

POLIEVKY

69
Nedeľný vývar

70
Letná zeleninová polievka
s krupicou

73
Krémová cesnačka s tymiánom

75
Držková polievka

77
Kôprová polievka so zemiakmi

78
Hokkaido polievka
s muškátovým orieškom

81
Rajčinová polievka s klinčekmi

83
Hrachová polievka

84
Kelová polievka s údenou
klobásou

86
Kyslá fazuľová polievka

Nedeľný vývar

Tradičný slovenský nedeľný obed by sa bez poctivého vývaru pripravoval len veľmi ťažko. U nás doma sme túto polievku volali „slížiková“. Väčšinou pozostávala z kuracieho vývaru, rezancov, kúskov kuracieho mäsa a mrkvy. Vývar si môžete veľmi jednoducho pripraviť aj vegánsky. Najprácnejšou časťou sú na ňom, paradoxne, rezance — tie bezvaječné sa totiž stále hľadajú dosť ťažko.

Množstvo: 4 porcie
Čas: 1 hodina 30 minút

REZANCE

400 g hladkej pšeničnej/semolinovej múky
220 ml vlažnej vody
1 ČL olivového oleja
½ ČL soli

POLIEVKA

1 l zeleninového vývaru
1 l vody
240 g mrkvy
80 g sójových kúskov
5 PL sójovej omáčky
4 PL repkového oleja
soľ

Hladkú pšeničnú múku zmiešajte so soľou a vysypte ju na pracovnú dosku tak, aby vám vznikol kopček. Do tohto kopčeka vyhĺbte jamku a nalejte do nej olej a vodu. K vode s olejom vidličkou zľahka primiešavajte múku, kým nevznikne „mrvenička“. Vypracujte z nej hladké cesto.

V ďalšom kroku si trochu precvičíte ruky. Cesto budete musieť 7—10 minút vypracovávať. Na pomúčenej pracovnej doske ho dlaňou roztlačte smerom od seba, zrolujte a opäť roztlačte. Takto to opakujte, kým vám to ruky dovolia.

Ak je cesto príliš husté, pridajte trochu vodu. Ak máte, naopak, pocit, že nie je dostatočne tuhé, pridajte ešte múku. Vypracované cesto zabaľte do potravinovej fólie a nechajte 30 minút odležať.

V prípade, že doma máte strojček na cestoviny, teraz je určite dobrý čas ho vybrať. Ak ho nemáte, namiesto zúfania si pomúčte pracovnú dosku a vyberte valček. Cesto rozvaľkajte na čo najtenší plát a narežte na rezance približne rovnakej veľkosti.

Rezance môžete nechať chvíľu preschnúť. Keď ich budete potrebovať, uvarte ich vo vriacej vode s kvapkou olivového oleja. Úplne im budú stačiť tri až štyri minúty.

Potom začnite prípravou sójových kociek. V hrnci nechajte zovrieť 1 l vody a pridajte do nej 1 ČL soli. Kocky môžete taktiež variť s bujónom, najlepším riešením je pripraviť ich v zeleninovom vývare. Kocky varte asi 15 minút. Po dovarení ich sceďte a nechajte vychladnúť. Zabaľte ich do utierky a zbavte ich vody, ktorú držia vnútri. Potom ich natrhajte na menšie kúsky, vložte ich do misky a zalejte 4 PL sójovej omáčky a 4 PL oleja. Takto ich nechajte marinovať aspoň 10 minút.

Na stredný oheň si pripravte panvicu s trochou oleja a hoďte na ňu namarinované kúsky. Opekajte ich takto 10 minút, medzitým ich ešte podlejte sójovou omáčkou (1 PL). Miešajte len občas a opekajte, kým nebudú okraje zlaté a chrumkavé. Hotové kocky odložte bokom a pustite sa do vývaru.

Vývar si pripravte podľa receptu v prvej kapitole tejto knihy, soľte podľa potreby a vašej chuti. Mrkvu očistite a nakrájajte na kocky (alebo kolieska) a hoďte do vývaru, keď začne vrieť. Popritom si nechajte zovrieť aj vodu na rezance, uvarte ich a naložte do prázdneho taniera. Zalejte ich vývarom s mrkvou a pridajte kúsky sójového mäsa.

Letná zeleninová polievka s krupicou

V lete ma teplé polievky nikdy nelákali. Ak však existuje nejaká výnimka, bude to práve táto zeleninová polievka s krupicou. Je v nej kopec zeleniny, je výživná, zdravá a jednoduchá na prípravu. Niekedy sa z krupice vytvoria malé halušky, ktoré ju trochu oživia. Vždy ich z taniera vyjem ako prvé. Tento tradičný recept som oživila brokolicou a hráškom. Váhu zeleniny v tomto recepte uvádzam už v očistenom stave.

Množstvo: 6 porcií
Čas: 40 minút

ZELENINOVÁ POLIEVKA

2 l vody
450 g mrkvy
300 g kalerábu
200 g mrazeného hrášku
200 g brokolice
150 g zeleru
150 g petržlenu
10 g petržlenovej vňate
10 g čerstvého ligurčeka (voliteľné)
2 bobkové listy
1 cibuľa
6 PL krupice
2 PL slnečnicového oleja
3½ ČL soli
štipka mletého muškátového orieška
štipka čierneho korenia

Mrkvu, kaleráb, zeler a petržlen očistite a nastrúhajte na jemnejšom strúhadle. Brokolicu nakrájajte na malé ružičky. Cibuľu nakrájajte nadrobno.

V hrnci na 2 PL oleja opražte do sklovita cibuľu. Pridajte nastrúhanú zeleninu a pár minút ju duste a miešajte. Keď sa zelenina prehreje, zalejte ju 2 l studenej vody. Pridajte nakrájanú petržlenovú vňať a ligurček. Polievku takto nechajte variť asi 10 minút, kým zovrie a zelenina zmäkne.

Keď polievka vrie, pridajte hrášok, nakrájanú brokolicu, soľ, štipku muškátového orieška a čierneho korenia. Na záver pridajte aj krupicu, ktorú do polievky sypte za stáleho miešania. Polievku je hotová, keď zmäkne brokolica a mrazený hrášok.

HLAVNÉ JEDLÁ

93
Halušky s bryndzou

94
Bryndzové pirohy

97
Kapustové strapačky

98
Segedínsky guláš s knedľou

100
Sviečková

102
Kačacie hody

105
Paprikáš s haluškami

107
Šúľance s makom

108
Hlivový guláš

110
Šampiňónové soté s kašou

113
Šošovicový prívarok

114
Strukový prívarok

116
Haruľa plnená kapustou

119
Perky s višňovým džemom

120
Francúzske zemiaky s tempehom

122
Fazuľová kaša s oškvarkami

125
Langoše so smotanou

126
Baklažánová zabíjačková kaša

129
Rizoto s medvedím cesnakom

130
Dukátové buchtičky

132
Plnená paprika

135
Parené buchty s makom

136
Marhuľové guľky

139
Nedeľný rezeň

141
Jablká v župane

Halušky s bryndzou

Vegánske halušky sú naozaj kontroverznou témou. Niektorí by povedali, že samotný názov je oxymoron. Ja nesúhlasím. Bryndzové halušky sú asi najpopulárnejším receptom slovenskej kuchyne a ja som sa rozhodla, že si ich skvelú chuť doprajem aj bez použitia ingrediencií živočíšneho pôvodu. Vychytať tú správnu bryndzovú chuť mi chvíľu trvalo, myslím však, že to stálo za to.

Množstvo: 4 porcie
Čas: 1 hodina

HALUŠKY

1 kg zemiakov typu B
250 g hladkej pšeničnej múky
190 g údeného tempehu
1 PL soli
pažítka

ZÁKLADNÁ BRYNDZA

400 g bieleho tofu
250 ml kyslej sójovej smotany/bieleho rastlinného jogurtu
50 g bielej cibule
4 PL lahôdkového droždia
2—3 citróny
2 PL soli

POKROČILÁ BRYNDZA

400 g bieleho tofu
100 g lahôdkového tofu
250 ml kyslej sójovej smotany/bieleho rastlinného jogurtu
100 g nátierky sojakrém
50 g francúzskej nátierky
25 g cibule
2—3 menšie citróny
1—2 PL soli
½ PL lahôdkového droždia

Zemiaky ošúpte a nastrúhajte na najjemnejšom strúhadle na kašu. Ak máte mixér a nepotrpíte si na tradície, zemiaky môžete na kašu aj rozmixovať. Malo by vzniknúť približne 750 g surového zemiakového „pyré“. Pridajte k nemu 1 PL soli a 250 g hladkej pšeničnej múky. V prípade, že hladkú múku nemáte, postačí aj polohrubá, poprípade zmes oboch. Všetko dobre premiešajte na lepivé cesto.

Presné množstvo múky, ktoré budete potrebovať, závisí aj od obsahu vody vo vašich zemiakoch. Chcete vytvoriť cesto, ktoré sa nerozpadáva a netečie. Spoľahlivý spôsob, ako overiť, či je cesto hotové, je nechať ho visieť z varešky — ak tečie, pridajte ešte múku, ak steká len pomaly, cesto máte hotové.

Vo väčšom hrnci nechajte zovrieť vodu. Keď zovrie, začnite do nej vhadzovať halušky z cesta. Pomôcť si môžete haluškovačom, ak si trúfate, tak aj nožom. Halušky sú uvarené, keď vyplávajú na povrch, nemalo by to trvať viac ako pár minút. Vyberte ich z vody sitkom a sceďte.

Bryndza bude chutiť najlepšie, ak ju pripravíte deň dopredu. Aby ste dosiahli typickú jemnú kyslosť bryndze, použite kyslú rastlinnú smotanu. Tá sa niekedy zháňa ťažko, vystačíte si však aj s kyslým rastlinným jogurtom a citrónom. Množstvo citrónovej šťavy, ktoré budete potrebovať, závisí od kyslosti jogurtu/smotany. Pri naozaj kyslých jogurtoch, ako Sojade alebo Joya, ho bude stačiť menej. Pri výbere tofu je dôležité, aby za surova chutilo čo najneutrálnejšie, ja používam značku Sunfood.

Tofu rozdrobte na menšie kúsky. Cibuľu nakrájajte nadrobno, citróny odšťavte. Do mixéra vložte najskôr cibuľu a biele tofu, všetko zalejte smotanou (alebo jogurtom). Na záver pridajte korenie alebo nátierky (podľa bryndzového receptu, ktorý ste si vybrali) a všetko rozmixujte dohladka. Bryndza je hotová! Vyberte ju z mixéra a odložte cez noc do chladničky.

Tempeh nakrájajte na menšie kocky a na oleji ho opražte do chrumkava. Na strednom plameni by to malo zabrať asi 10 minút. Môžete použiť aj údené tofu, oba varianty sú skvelé, ak tofu poriadne opražíte. Halušky zmiešajte s vegánskou bryndzou, navrch pridajte tempeh a posypte najemno nakrájanou pažítkou.

Bryndzové pirohy

Bryndzové pirohy sú v kategórii slovenských receptov veľmi silným súperom halušiek. U nás doma sa zvyčajne pripravovali v sladkej verzii, ja som si dala za cieľ pripraviť pirohy, ktoré budú chutiť slano a naozaj autenticky. Musím sa priznať, že počas písania tejto knihy sa stali (nielen) mojím veľkým favoritom. Je to poklad, ktorý by vám určite prešiel u nejedného nevegána — môžete mi veriť, hovorím z vlastnej skúsenosti.

Množstvo: 4 porcie
Čas: 1 hodina

PIROHY

400 g polohrubej pšeničnej múky
200 ml teplej vody
1 ČL soli

NÁPLŇ

300 g zemiakov typu C
200 g bieleho tofu
200 g údeného tempehu
120 ml kyslej sójovej smotany/ bieleho rastlinného jogurtu
50 g rastlinného masla
30 g bielej cibule
2 PL lahôdkového droždia
2 PL repkového oleja
2 ČL soli
1—1½ citróna
1 zväzok kôpru

Zemiaky varte v šupke do zmäknutia (asi 15 minút). Tempeh nakrájajte na malé kocky a pomaly ich opražte na panvici s olejom do chrumkava, čo zaberie asi 10 minút.

Kým sa zemiaky varia, pripravte si bryndzu z neutrálne chutiaceho tofu. Do mixéra vložte nasekanú cibuľu, rozdrobené tofu, lahôdkové droždie, sójovú smotanu, 2 ČL soli a citrónovú šťavu. Ak budete mať pocit, že vaša smotana alebo jogurt nie je dostatočne kyslý, dochucujte väčším množstvom citrónovej šťavy. Všetko spolu rozmixujte dohladka a odložte najlepšie na noc do chladničky.

Zemiaky po uvarení vyberte z vody, schlaďte ich a ošúpte pomocou príborového noža. Potom ich vidličkou roztlačte na kašu a primiešajte k nim asi ⅔ bryndze, ktorú už máte pripravenú. Na záver pridajte aj pár nadrobno nasekaných vetvičiek kôpru a všetko dôkladne premiešajte.

Aby vzniklo cesto, zmiešajte preosiatu polohrubú pšeničnú múku, teplú vodu a soľ. Vypracujte cesto, vyklopte ho na pomúčenú dosku a prekladajte dovtedy, kým bude nelepivé a vláčne. Cesto nechajte odpočívať asi 10 minút. V hrnci nechajte znova zovrieť vodu na pirohy a nad parou roztopte rastlinné maslo.

Cesto, ktoré ste pripravili, rozdeľte na dve časti, bude sa vám jednoduchšie vyvaľkávať. Položte ho na pomúčenú dosku a valčekom vyvaľkajte na hrúbku asi 2 mm. Chcete dosiahnuť čo najtenšie cesto, pretože tak vynikne chuť bryndzovej náplne najlepšie.

Pomocou pohára alebo vykrajovadla z cesta vykrojte kruhy s priemerom 8 cm. Do stredu každého kruhu položte lyžičku náplne a pár kúskov opraženého tempehu. Okraj kruhu potrite roztopeným rastlinným maslom. Kruh preložte na polmesiačik a jeho okraje pritlačte vidličkou. Takto vznikne typický pirohový vzor.

Pirohy varte 3—4 minúty, kým nevyplávajú na povrch. Vyberte ich naberačkou na tanier. Pirohy jemne potrite roztopeným maslom, aby sa nelepili.

Z bryndze, ktorá vám ostala, pripravte omáčku—postačí, ak ju jemne zriedite s vodou alebo sójovou smotanou. Pirohy servírujte so zvyškami opraženého tempehu a nakrájaným kôprom.

kém rozhlasu
sundal ze zdi
své ředitelny
na gymnáziu
v Pardubicích
prezidentův
JSEM NESPOKOJEN
A ŘEKNU TO OSTATN

KOLÁČE

147
Kysnuté buchty s tvarohom

148
Makovník

150
Rumová bábovka

153
Rebarborová bublanina

154
Osie hniezda

156
Jablkový mrežovník

159
Tvarohové gombíky

161
Stískance

162
Šišky podľa babičky

165
Oškvarkové pagáče

167
Slimáky

169
Punčová torta

Kysnuté buchty s tvarohom

Kysnuté buchty fungujú ako stroj času. Človek ich ochutná a okamžite sa spomienkami ocitne v detstve. Niektoré staré mamy ich stále vypekajú teraz už dávno dospelým vnúčatám. S týmto receptom to zvládnu, aj keď sa náhodou z vnúčat medzitým stali vegánčatá. Tu je môj obľúbený recept na vegánske kysnuté buchty s tvarohom, ktoré zbližujú generácie. Okrem tvarohu ich plním aj marhuľovým džemom.

Množstvo: 1 veľký/2 menšie pekáče
Čas: 1 hodina 30 minút

BUCHTY

500 g hladkej pšeničnej múky
300 ml sójového mlieka
110 g rastlinného masla alebo oleja
50 g kryštálového cukru
20 g čerstvého droždia
1 nastrúhané jablko
2 PL rumu
1 PL horúcej vody
štipka mletej vanilky
štipka soli
kôra z jedného (bio) citróna
marhuľový džem
práškový cukor na poprášenie
slnečnicový olej/rastlinné maslo

TVAROHOVÁ PLNKA

200 g bieleho tofu
60 g rastlinnej smotany/jogurtu
50 g hrozienok namočených v rume (voliteľné)
40 ml citrónovej šťavy
2 PL práškového cukru

Droždie zalejte asi 100 ml sójového mlieka izbovej teploty, pridajte 10 g cukru a 10 g múky. Zamiešajte a nechajte odpočívať 10—20 minút, kým sa vytvorí hustý kvások.

Do väčšej misy preosejte zvyšok múky, pridajte štipku soli, citrónovú kôru, štipku vanilky, zvyšok cukru, nadrobno nastrúhané jablko aj so šťavou, 60 g roztopeného a vychladnutého masla (alebo oleja) a nakoniec kvások a zvyšok mlieka. Všetko spolu zmiešajte.

Hotové cesto preložte na pomúčenú dosku a vypracujte z neho bochník. Poprášte ho múkou, vložte do misky, kde ho nechajte asi hodinu kysnúť bokom, kým približne nezdvojnásobí svoj rozmer.

Kým cesto kysne, pripravte tvaroh. Hrozienka namočte do teplej vody a pridajte 1 PL rumu. Kocku tofu najskôr rozdrobte, potom vložte do utierky alebo vrecka na cedenie rastlinných mliek a zbavte ho prebytočnej vody. Následne tofu ručne alebo mixérom zmiešajte so šťavou z jedného citróna (asi 40 ml), 60 g smotany alebo jogurtu a 2 PL práškového cukru. Tvaroh nesmie byť ani príliš tekutý, ale ani príliš tvrdý. Ako posledné pridajte scedené hrozienka.

Toto množstvo tvarohu stačí na 1 menší pekáč (15 buchiet). Ak sa rozhodnete piecť buchty s kombináciou tvarohu a džemu, čo odporúčam, bude to dvojnásobok Ak chcete len tvaroh, pripravte ho dvojnásobné množstvo.

Keď cesto vykysne, rozvaľkajte ho na pomúčenej doske na hrúbku asi 1 cm a vykrojte z neho štvorce so stranou asi 6 cm. Doprostred týchto štvorčekov vložte 1 PL tvarohu alebo 1 PL kombinácie tvarohu a džemu. Štvorce cesta s náplňou chyťte za dva protiľahlé rohy a spojte ich. Ten istý postup opakujte s druhou dvojicou rohov. Nakoniec cesto vytvarujte do tvaru guličky.

Pekáč vytrite maslom, poprípade olejom. Buchty tiež z každej strany namočte do roztopeného masla (alebo oleja) a poukladajte ich do pekáča spojom dole. Takto nechajte buchty ešte približne 15 minút kysnúť.

Buchty pečte v rúre predhriatej na 180 °C 20—25 minút. Po prvých 10 minútach pečenia znížte teplotu na 170 °C a dopekajte ďalších 10 minút. Po vytiahnutí ich ešte horúce potrite rumom zmiešaným s 2 PL horúcej vody a cukrom. Keď buchty vychladnú, pocukrujte ich práškovým cukrom.

Makovník

Makový závin je univerzálny koláč. Je skvelý na raňajky, ku káve alebo len tak na maškrtenie. Ja osobne mám na neho rôzne spomienky. Pamätám si ho v suchej verzii zo školskej jedálne, ale aj ako šťavnatý koláč, v ktorom plnka a cesto idú spolu ruka v ruke. Presne takto by mal dobrý makovník pôsobiť — vyvážene a šťavnato. Rada k maku pridávam hrozienka, čerešňe, ale aj nastrúhané jablko.

Množstvo: 4 záviny
Čas: 2 hodiny

CESTO

500 g hladkej pšeničnej múky
300 ml sójového mlieka
100 ml repkového oleja
20 g čerstvého droždia
40 g kryštálového cukru
2 ČL kypriaceho prášku
štipka soli

MAKOVÁ PLNKA

600 g mletého maku
600 ml + 20 ml mandľového mlieka
200 ml teplej vody
160 g kryštálového cukru
160 g hrozienok
20 g práškového cukru
6 PL rumu

Droždie nadrobte do veľkej misy a pridajte k nemu 10 g cukru, 10 g múky a 100 ml sójového mlieka izbovej teploty. Všetko spolu zamiešajte a počkajte 10—20 minút, kým sa vytvorí hustý kvások.

V druhej miske si zmiešajte preosiatu múku, cukor, kypriaci prášok a soľ. Obsah oboch misiek spojte dohromady, pridajte olej, zvyšok mlieka a na pracovnej doske vypracujte cesto. Uložte ho naspäť do misy, pomúčte a nechajte pod utierkou kysnúť asi hodinu, kým zdvojnásobí objem.

Medzitým do teplej vody s rumom pridajte hrozienka a počkajte, kým zmäknú.

Keď cesto vykysne, rozdeľte ho na 4 rovnaké časti a na pomúčenej doske ho vyvaľkajte natenko. V ďalšej miske bokom si zmiešajte pomletý mak, cukor, scedené hrozienka a zohriate mlieko. Touto zmesou potrite celý povrch cesta, snažte sa pritom natrieť čo najhrubšiu vrstvu. Cesto jemne zaviňte tak, aby vznikla roláda. Teraz roládu opatrne preneste na papier na pečenie a na plech. Tento proces zopakujte aj pre zvyšné kúsky cesta. Na plechu nechajte pred pečením záviny ešte aspoň 10 minút kysnúť.

V miske zmiešajte 20 ml mlieka a 20 g práškového cukru. Touto zmesou závin potrite a dajte ho piecť do rúry predhriatej na 170 °C. Pečte 25—30 minút. Po dopečení ho nechajte vychladnúť a potom ho posypte cukrom.

VIANOCE

175
Štedrovečerné makové pupáky

177
Pôstna kapustnica

179
Vianočná dubáková polievka

180
Tofu kapor so zemiakovým šalátom

182
Vianočné agávničky

185
Linecké koláčiky

187
Kabáč s kapustou

189
Vanilkové rožky

190
Parížske rožky

192
Rumové guľky

Štedrovečerné makové pupáky

Pupáky, opekance, bobáľky... Všetky tieto názvy sa používajú na pomenovanie malých pečených kúskov kysnutého cesta namáčaných v mlieku s makom nasladko. Verte, že sú oveľa chutnejšie, ako niektoré názvy napovedajú. Nech ich nazvete akokoľvek, pre mňa budú vždy sladkým začiatkom a neodmysliteľnou súčasťou každej štedrovečernej večere. Vždy ich dopĺňam aj jedným nastrúhaným jabĺčkom.

Množstvo: 4 porcie
Čas: 2 hodiny

PUPÁKY

250 g hladkej pšeničnej múky
150 g sójového mlieka
50 ml repkového oleja
50 g kryštálového cukru
20 g čerstvého droždia
1 ČL kypriaceho prášku
štipka soli

POSÝPKA

300 ml mandľového mlieka
200 g mletého maku
100 g rastlinného masla
80 g práškového cukru
agáve/datľový sirup
2 jablká

V mise zmiešajte 150 ml sójového mlieka, rozdrobené droždie, 10 g cukru a 10 g múky. Zmes odložte na asi 20 minút bokom, kým vznikne hustý kvások. V druhej mise zatiaľ zmiešajte zvyšok preosiatej múky, cukru, kypriaci prášok a štipku soli.

Keď kvások vzíde, pridajte k nemu olej a dobre ho zamiešajte. Celý obsah misky potom prelejte do druhej misky k múke a vypracujte cesto. Vyberte ho na pomúčenú dosku a krátko prekladajte. Vytvarujte bochník, posypte ho múkou a nechajte v mise pod utierkou asi hodinu kysnúť, kým približne nezdvojnásobí objem.

Po vykysnutí cesto znova položte na pomúčenú dosku, vytvarujte bochník a narežte ho na 3 cm hrubé plátky. Z každého plátku postupne vytvarujte dlhý šúľanec so šírkou asi 1,5 cm. Šúľanec každé 2 cm narežte. Vzniknú vám malé podušťičky, ktoré potom poukladajte na plech vystlaný papierom na pečenie.

Cesto by vám malo stačiť asi na tri plechy pupákov. Kúsky cesta ešte nakysnú, nechávajte preto medzi nimi priestor a neukladajte ich príliš natesno. Pred pečením ich nechajte na plechu asi 10 minút odstáť, následne pečte v rúre vyhriatej na 175 °C asi 10 minút, kým nebudú sfarbené dohneda.

Ak chcete pupáky jesť s makom, začnite zohriatím mandľového mlieka a roztopením rastlinného masla. V miske zmiešajte mletý mak a práškový cukor. Pupáky namočte do teplého mlieka na 2—3 minúty. Mali by nasať trochu vlhkosti a zmäknúť, dávajte však pozor, aby sa úplne nerozmočili. Z mlieka ich vyberte naberačkou a na tanieri ich zalejte roztopeným maslom. Na záver posypte makom a pupáky v ňom dôsledne obaľte.

Pupáky rada servírujem s čerstvým strúhaným alebo nakrájaným jablkom. Na záver ich kvôli extra sladkosti niekedy polejem agáve alebo datľovým sirupom.

Pôstna kapustnica

Vianočná kapustnica je u nás po hubovej polievke druhou najpopulárnejšou vianočnou polievkou. Vianoce tradične trávim s rodičmi v Piešťanoch. Minuloročnú návštevu som využila na to, aby som z maminy dostala náš rodinný recept — moja mama sa ho naučila od mojej babičky. Táto kapustnica je teda naozaj overená generáciami. Na Vianoce sa podávala vždy bez mäsa ako pôstne jedlo.

Množstvo: 10 porcií (5 l)
Čas: 1 hodina 30 minút

PÔSTNA KAPUSTNICA

4 l vody
600 g kyslej kapusty
30 g sušených hríbov
20 ks sušených sliviek
3 bobkové listy
2 — 3 PL kryštálového cukru
1 ČL soli
sušené jablká a hrušky

ZÁPRAŽKA

0,5 l vody
1 cibuľa
1 PL hladkej pšeničnej múky
½ ČL sladkej mletej papriky

Na začiatok dajte do hrnca kyslú kapustu (aj so šťavou), zalejte ju vodou, pridajte sušené hríby, bobkové listy a jemne osoľte. Všetko spolu varte asi 40 minút, kým nebudú hríby a kapusta mäkké. Potom pridajte aj sušené slivky a varte ďalej.

Medzitým si pripravte zápražku. Na oleji speňte do sklovita 1 cibuľku nakrájanú nadrobno. Pridajte 1 PL hladkej pšeničnej múky a miešajte. Pražte, až kým nebude mať zápražka svetlohnedú farbu. Potom ju odstavte z ohňa a zalejte vodou, zamiešajte a cez sitko prepasírujte do polievky.

Na záver všetko premiešajte, ochutnajte a dochuťte. Podľa potreby pridajte cukor alebo soľ. Pokračujte vo varení ďalších 30 minút až hodinu, aby sa všetky chute pekne spojili.

Keď je vianočná pôstna kapustnica hotová, servírujte ju s domácimi sušenými jablkami a hruškami. Pridať môžete aj vegánsku klobásku (buď na záver, alebo ju môžete variť s kapustnicou od začiatku).

S vydaním svojej prvej kuchárky som dlho vyčkávala. Som veľmi rada, že sa mi ju nakoniec podarilo úspešne napísať, nafotiť a vydať. S prípravou a vydaním Slovegána mi pomáhalo veľa šikovných ľudí, ktorým by som sa týmto chcela poďakovať.

Ďakujem môjmu priateľovi Jankovi, ktorý ma z tohto nášho nápadu nenechal vycúvať, pripravil úspešný crowdfunding a príprave Slovegána venoval spolu so mnou veľa víkendov a večerov. Vďaka patrí aj obom našim rodinám, Kováčovej a Kešelákovej, ktoré nás v spoločnom projekte neustále podporovali.

Tiež našim dizajnérom Ester Nemcovej a Jakubovi Lysému zo štúdia Hungry, ktorí spravili kus dobrej práce na dizajne tejto knihy a pomohli nám viac, ako sme si zaslúžili. Vďaka patrí taktiež Nike Barákovej a Kristíne Němcovej za editáciu textov a korektúry, Janke Benešovej za krásne fotky zo zákulisia, Adriane Adamovskej za fotky a video ku crowdfundingovej kampani a Zuzke Kadeckej z Martinusu za podporu a veľa hodnotných konzultácií.

Najväčšie ďakujem však patrí všetkým ľuďom, ktorí podporili myšlienku vzniku Slovegána v kampani, ktorá prebiehala v júni 2019 na StartLabe. Bez nich by sa Slovegán takýmto spôsobom nikdy zrealizovať nepodarilo. Ich mená nájdete na nasledujúcej dvojstrane.

Ďakujem

Monika Kešeláková | Barbora Litvová | Lenka Haluzová | Tereza Swetikova | Jozef Schlosárik | Daniela Milosárová | Eva Bridová | Michaela Galiková | Michaela Matkova | Emma Tereza Košíková | Roman Facuna | Jane Dobias | Kamila Kollárová | Martin Veres | Petra Procházková | Martina Vlnková | Vít Švanda | Veronika Bezecná | Martina | Martin Smrek | Jakub Přibyl | Vladimíra | Ester Nemcová | Simona Ziakova | Martin Plško | Roman Fulop | Mariana Rožňaiová | Paula Vojtek | Andrea Jamrišková | Barbora Strieborná | Klaudia Moravčíková | Blanka Fröhlichová | Peter Filipik | Lucie Kocourková | Helena Bullova | Jozefina Pauliakova | Ing. Renáta Vallušová | Radka Kopecká | Dominika Wachtlova | Barbora Poleková | Zdenek Lhotka | Simona Gáborová | Jarmila Suchanska | Kristina Zrncikova | Veronika Krajčovičová | Michal Slovák | Jan Kmet | Antonin Ulik | Kristína Krausová | Alexander Kernasevic | Veronika Babjakova | Zuzana Papay | Karin Kollárová | Michaela Bednarova | Zuzana Balkova | Kateřina Mudroňová | Katarina Vicenova | Romana | Jakub Krett | Janka Vojtko Syčová | Matej Makovický | Erika Mitková | Michaela Koleková | Dominika Jašková | Veronika Jakubcová | Radka Pavúčková | Jana Šebestová | Julia Handlovicova | Emma Ciliková | Mária Karelová | Pavlína Buchtová | Alexandra Vaňová | Nikola Polášková | Veronika Bilkovicova | Jana Zemanová | Tereza Lucáková | Michal Scholtz | Helena | Lucia Žuffová | Josef Dujka | Martina Ištvánffy | Zuzana Mitošinková | Monika Bachrata | Beba Gertli | Martina | Soňa | Jozef Lelič | Eva | Nora Šulíková | Pavel Skřivánek | Alica | Diana Tonhauzerova | Nora | Barbora Závacká | jano brtko | Helena Kollárová | Zuzana Prepiorova | Iveta | Andrea Mladoniczka | Filip | Alena Škripková | Alica Blazekova | Mária Jurkasová | Veronika Obžerová | Jana Sipos | Katarína Kollárová || Tomáš Mihalčiak | Adriana Petroušeková | Ela Hofericová | Eliška Nováková | Róbert Puckallér | Kristina Cahojova | Jakub Leško | Zuzka Ružička | Gabriela Pasiarova | Petr komosný || Katarína Marcinová | Eliska Masarovicova | Lenka Egrešiová | Peter Filipek | Alena Hozlárová | Michaela Letavajova | Katarina Sabova | Juraj Janecek | Romana Perinajova | Martina Junasová | Marianna Sládeková | Samuel Gerinec | Matúš | Jakub Hurych | Marta Vitekova | Veronika Fedorkova | Jaroslav Krcha | Zita Žitniaková | Eliška Dobnerová | Tatiana Holienková | Miriam Baloghová | Renata Kaničárová | Lucie Šafratová | Lenka Ďureje | Gabika | Dominika Čapkovičová | Andrea Rendosova | Markéta Laubrová | Soňa Krajčovičová | Mária Porubanová | Natália Filková | Lucia Heister | Zuzana L. | Katarína Korytárová st. | Alexandra Švehlová | Michaela Šavelová | Mária Kotalova | Veronika Šimková | Mary | Martina Krupčík Hladká | Miriam Kmeťová | Katarína Korytárová ml. | Lenka Závecká | Radoslav Oliver Košík | Daniela Janosova | Jana Fabry | Jana V. | Tereza Nováková | Viktor Seč | Veronika | Adela Marcellová | Marián Kűhtreiber | Daniela Kochanová | Michaela Stanová | Maria Agocova | Iveta Václavová | Hana Katulinec | Kristián Božik | Barbora Michaliková | Karin Hrnčiarová | Lucia | Judit Juhász | Simona Kozáková | Ľubomíra Konečná | Alice Kožurková | Juraj Ferencik | Milada Lonska | Alexandra Skatullova | Peter Michalik | Monika Kováčová | Kamila Novozámská | Petra Sojkova | Zuzana Štefulová | Klaudia Gagová | Forky's Brno, Praha, Trnava | Laura Černohorská | Nikoleta Nagyová | Natálie Hudcová | Lenka Hrivnáková | Karina Bešenejová | Lenka Volčková | František Malík | Martina Pilinská | Martin Šeševička | Michala Šalingová | Martin Sejk | Zuzana Spickova | Viera Bajaníková | Dagmara | Barbora Sefcakova | Nika Gregušova | Katarina Hajdova | Zuzana Andrejčáková | Jan Hujsa | Jana Saparová | Daniela Brtáňová | Mária Klimová | Andrea Podhraďay Sučanská | Michaela Zelenková | Rudolf Harčarik | Nela Otáhalová | Vladimíra Fábryová | Anna Slavíčková | Kristína Pisoňová | Dagmar Bolibruch | Anna Závodská | Lukas Cech | Marek Karabčík | Peter Funka | Samo Forus | Stanislav Kuchar | Petra Kačmarová | Klára Kovářová | Mária Kristína Šimková | Alexandra Borisová | Ivana | Adam Tomeš | Jana Svítok Bordáčová | Veronika Tóthová | Robert Johnson | Monika Filova | Ing. Lukáš Čepec | Diana Valentová | Kristina Kodajova | Nikol Fekitka | Martina | Stanislav Koscelník | Lenka Ševček Valentová | Alexandra Sasi Pápešová | Daniela Očovanová | Richard Hollóši | Jirka Kutěj | Lucia Kaplanova | Veronika Drábová | Kristína Olšovská | Monika Líšková | Dominik Fodora | Veronika Miná riková | Veronika Zelenáková | Nikola Ivanová | Eva Nádler Godóová | Kateřina Prochásková | Darina Bendová | Ľubica Fazekašová | Apolónia Drábová | Anna Bartíková | Made with Laf bistro | Jana Šrahůlková | Rudolf Novak | Petra Keltiková | Katarína Puškár Klimeková | Ivana Tanušková | Veronika Šlampová | Naďa | Matej Turčan | Dana Balážová | Lucia Tilnakova | Marek Selecky | Veronika Mikušiaková | Tamara Radovicova | Silvia | Renáta Čižmárová | Tomáš Kompaník | Marek Kravec | Monika Bitterova | Kristína Mikulková | Michaela Minarovychova | Dominika Džatková | Michaela Oulehlová | Milan Ftáčnik | Terezia Cyprichova | Lenka Klapalová | Marie Krátká | Simona Kubicova | Martina Markovičová | Ľubka Palušná | Viktoria Borovickova | Zuzana | Miroslava Hozová | Pohůnková Oľga | Michaela Brunovská | Tereza Rozsypalova | Alexander Lindov Tršťanský | Iveta Kapelova | Ivana Súkenníková | Iveta Kopernická | Dominika Pupáková | Tamara Stohlová | Alexandra Hrašková | Zdeněk Žáček | Eva Mazanová | Lenka Hírešová | Peter Jurkovic | Veronika Hřibňáková | Jarmila Buláková | Ivana Šmatliková | Lucia Soltysova | Christian Farkas | Michaela Backárová | Jana Mareková | Magdaléna Urbanová | Marek Čorba | Nina Pastierikova | Lenka Šutá | Veronika Otcová | Lucia Husarova | Katarína Tánczosová | Katarina Michalkova | Michaela Horváthová | Jiri | Miroslava Herkelová | Kat Radova | Daniel Lavorato | Boris Nyers | Andrej | Roman Franta | Nick Kollár | Klaudia | Daniela Mareková | Gabriela Dětská | Andrea Zachová | Miroslava Liptáková | Dominika Pavčeková Textorisová | Step out and explore | Roman Hvizdák | Katerina Dvorakova | Jana Gomolčáková | Hana Sarvajová | Erika Daňková | Jozef Hennel | Michal Karger | Nina Jakubcova | Mária Leščinská | Monika Machútová | Miroslav Šimek | Lenka | Daniel Bundala | Kristína Poláková | Helena a Viktor Hosťoveckí | Jarmila Hudáková | Michaela Deďo | Martina Žideková | Monika Genzorová | Radka Malečková | Bernardeta Nádaždyová | Veronika Hladíková | Simona Slobodova | Radka Sobotková | Miriam Hergovičová | Iveta Kubičková | Michaela Manakova | Lucie Veselá | Pavel Ištók | Dávid Baránek | Mária Sarvašová | Tomáš Čapek | Tomas | Pavla Kladivová | Juraj Kalus | Barbora Hegyiová | Miriam Kulíková | Vladimíra Kašíková | Veronika Czako | Eva Durnová | Lucia Petrikova | Jan Chlápek | Matúš | Mária Marcinková | Maura Hofmans | Eviku | Eva Galkova | Viera Koszorúsová | Tomáš Čontofalský | Ivetka | Klára Lounová | Tatiana Odlerová | Anna Kieferova | Barbora Fodorová | Miroslav Mikletič | Katarína Makranská | Katarína Hallová | Radek Maderic | Martina Domoráková | Ales Buban | Renata Kováčová | Eva Šramková | Lenka Bednárová | Monika Benešová | Janka Murinova | Janka Pajchlová | Irena Prášilová | Simona | Lea | Alex Michaličová | Péťa | Michaela Nerudová | Veronika Šišková | Viktoria Krajňáková | Linda Poláková | Lenka Pecankova | Lukáš

PODPOROVATELIA SLOVEGÁNA V CROWDFUNDINGU

Krnáč | Jan Brázdil | Miroslava Hlincikova | Dominika Matarazzo | Lucia Uhrinova | Lucia Riapošová | Lívia Dávidíková | Anna Kešeláková | Jedloznacne | Julia | Andrea Strnadová | Lena Lednická | Katarína Líšková | Julia | Eva Gašparovičová | Ing. Ľuboš Chovanec, PhD. | Iveta Brachtlová | Martina Čulenová | Natália Pažická | Matej Reisenbüchler | Petra Jelínková | Bianka Navarčíková | Veronika Valkovičová | Adriána Korimová | Anton Bodnár | Daniela Palková | Romana Hanulová | Zuzana Dujková | Marta Bončová | Paulina Mária Čulíková | Natalia ty | Emilia Garajová | Leóna Krenzelakova | Kristína Hájková | Simona Kitkova | Renáta Servátková | Lukáš Rolf | Zuzana Faulwetter | Libuša Holešová | Sara Hrabovska | Mirka a Aďka Patkové | Jozef Ježík | Silvia Blahušiaková | Carolina Lanczová | Martina Čermáková Žitná | Petush | Miroslava Kupcova | Anna Švidroňová | Kateřina Prášilová | Katarína Pinčáková | Bača Marian | Soňa Zvarová | Katarína Drinková | Kamila Hamarová | Mária Valeková | Adriana Adamovska | Simona Stejskalová | Alexandra | Lucia Zelenáková | Petr Školník | Denisa Medelska | Simona Šmýkalová | Sabrina Belmiloud | Martin Semanco | Dominika Petrášová | Martin Lukačovič | Peter Baláž | Ráchel Polachová | Miroslav | Damiána Árvayová | Anna Vladimíra Absolonová | Daša Szanyiová | Lucia Sakáčová | Karla Maresova | Michaela Nguyenova | Veronika Kamarádová | Ivana Fitzková | Janka Dubovská | Kristína Hassanová | Agáta Brozová | Erich Menke | Nina | Katarina | Alena Poláková | Dagmar Sedláčková | Dominika Jastrábová | Monika Mikundová | Simona Kajanovičová | Veronika Mäsiar | Aneta Hubinová | Lucia Zajdelová | Monika Novak | Mária Tvarožková | Zuzana Vizváriová | Jakub Marcus Ivaška | Maria Pizzalova | Stanka Preclikova | Andrea Erdő | Nina Cingelová | Sofia Kohutova | Nikoleta Čmaradová | Petra Vanešová | Michaela Kostiková | Kamila | Ivona Hodasová | Roman Piestansky | Ľubica Stančíková | Tereza Vybíralová | Štefan Cipár | Sabina Kačerová | Michal Petrík | Eva Kratochvílová | Martin Kačmár | Michaela Mojžišová | Lucia Stachova | Zuzana Hlubinova | Katka Najdeková | Paulína | Martina Kokošková | Richard Fürst | Tomáš Pecháček | Andrea Diková | Lukas Gasparovic | Martina Hatňanková | Johana Korelusová | Jana Klbiková | Jana Macakova | Dominika Bartoňová | Roman | Martina Wagner | Alexandra Hrubá | Zuzana Hrabinova | Natália Burešová | Veronika Vrábelová | Alžbeta Štajerová | Alan Bujdák | Zuzka Nosková | Zuzana Zelenayová | Dominika Tuptová | Andrea Vasasová | Barbara Husarova | Maria Lichvárová | Miroslav Demjan | Petr Fiala | Adriana Naďová | Veronika Gacková | Lenka Sladekova | Nikoleta Valovičová | Dominika Kytasová | Martina Marešová | Kamil Seman | Zuzana Kocifajová | Ľuboš Paštéka | Zuzana Simkova | Michaela Janžová | Chirana-Progress | Andrea Pechová | Macka Majerová | Marián Kováč | Anna Macháčková | Darina Svetlíková | Monika Podolská | Ivana Straňáková | Michaela | Ján Janda | Mária Stanovičová | Jana Papač Antalová | Kateřina Rybáková | Ján | Jana | Barbora Repíková | Natalia Dubovcova | Petra a Milan Barančokovci | Kristína Gondová | Peter Forgács | Hana Václavíková | Michal Tropp | Monika Nemeckayova | Oľga Pohůnková | Adam Bako | Veronika Háková | Veronika Kubičková | Lujza Bucová | Renáta Staňková | Mária | Renata Filipová | Mirka | Soňa Cicoňová | Veronika | Zuzana Ludačková | Julia Funderakova | Natália Rudňanská | Jana Zelienkova | Marie Donajová | Eva Rotreklová | Lucie Šindelářová | Denisa Jelínková | Bianca Ledzényiová | Radka Hencová | Barbora Drahovska | Daniela Krchnava | Maria Cetnerova | Alice Havránková | Mgr. Lucia Stračiaková | Peter Dyba | Veronique Kelsey Ariana Miko | Linda Adamikova | Lucia Inczingerová | Juliána Mikolášková | Kristýna Vochosková | Maria Magova | Tereza Hasová | Miri Staskova | Zuzana Jančovičová | Miroslava Steňková | Kristína Verešová | Barbora Šlopková | Jitka Šomská | Adéla Soukupová | Viktória Čižmárová | Martin Piteľ | Silvia | Barbara Kudláčová | Adela Lániková | Charlotte Vrindavani Kostelkova | Lucia Satinova | Julianna Straková | Katarína Poláčková | Jitka Majerová | Romana Kempová | Veronika Kuchárová | Miroslava Líšková | Jana Folková | Ivana Průšová | Lukáš Kyša | Lucie Carová | Barbora Šišková | Juraj Garaj | Soňa Poláčková | Anžela Macháčková | Jan Viazanicka | Dušan Molčan | Andrea Olexová | Vlado Soos | Radim Galba | Zuzana Štofaniková | Mirka Drínová | Mira Nedobová | Alexandra | Ema Chovancová | Katarína Janurová | Sarah Mária Verníčková | Renata Vacková | Dagmar Krajčírová | Nicol | Eliška Rokycanská | Marianna Ivanová | Anna Kalapáčová | Barbora Konečná | Zuzana Šprláková | Iveta Dufková | Cihonova | Vladimír Vdovec | Kristína Zelinkova | Veronika Langrová | Lucia Veselovská | Kateřina Zůbková | Petra Vanková | Jarmila Pavúková | Štefan Mašlár | Dominika Čižmářová | Nikola Ducova | Romana Ďurajková | Zuzana Šemeláková | Karolína Novozámská | Monika | Jarmila Holikova | Dušan Schnobal | Venuse Gurova | Lívia Padyšáková | Terézia Radková | Kristína Nôtová | Amálie Krupičková | Matúš Gemza | RNDr. Tatiana Jenčová | Monika | Barbara Cimbalová | Palo Mario Solari | Lenka Kubanková | Milan Remenár | Oliver Zvolánek | Peter Petko | Ladislav Lukačko | Viktória Pirošová | Mimi | Andrej | Marta Houštecká | Patrícia | Milan Žigo | Alexandra Vlčková | Martina | Zuzana Chladekova | Juraj Citorík | Martina Gagová | Tomáš Benetin | Alena Martišková | Veronika Boleckova | Veronika Kubešová | Veronika Talcik | Maria Hasakova | Róbert Miček | Livia Prokesova | Simona Zamišková | Dita Korodiová | Erika | Veronika Miháliková | Dominika Jelínková | Irena Hronec | Sabina Polenkovičová | Jarmila Singhoferová | Michael Šimo | Zuzana Sarvasova | Barbora Navrátilová | Michal Bielik | Jana Zemková | Jakub Tkáč | Jana Leinveberova | Ivana Hrnčiarová | Judit Kopecka | Monika Lišková | Katarina Komarova | Jana Ľalíková | Katarína Pomorská | Adéla Březíková | Stanka Šeminská | Martina Mokošová | Marcela Bačovská | Irena Poláková | Alexandra Andrisová | Denisa Majtanová | Eva | Weinštuková Michaela | Sára Némethová | Jana Homolova | Nela Červinková | Laura Moravčíková | Jolana Unverdorben | Daniela Šniererová | Diana Martincekova | Sabina Nezbedová | Lucia Morvayová | Mária Gurská | Lucia Jurková | Radka Opálená | Zuzana Hadašová | Iveta Holasová | Michal Belúch | Marek Stašák | Katarína Kručay Hornáková | Lucia Boriková | Alena Kaliská | Žofia Uhríková | Karina Strečanská | Mária Grežová | Katarína Kubová | Zuzana Marčanová | Zuzkovnik | Flor Lopez | Barbara Dodoková | Ema Ševčíková | Pavel Machyniak | Lucie Mihalcová | Jana Gavačová | Jana | Veronika Žaludová | Petra humlova | Patricia | Jan Vintr | Barbora Ďuricová | Jana Barančoková | Lenka Karasová | Michaela Alexandra Bahelková | Vladislav Obadal | Tereza Podobová | Veronika Liskova | Barbora Šestáková | Veronika Strbava | Jana Kostelnikova | Lucia Prekopová | Patrícia Jakšová | Karolína Šramotová | Zuzana Moravčíková | Karin | Zuzana Muráňová | Lukáš Ilkanič | Lucia Lehocká | Ivana Marčeková | Barbora Spurová | Anežka Havránková | Barbora Rajčáková | Lukáš Belička | Katarína Minarovičová | Nikola Poláková | Lucia Strušková | Žofia Botková | Kristina | Gabriel Ertinger.

1. vydanie, 2019
Copyright © Nikoleta Kováčová
ISBN 978 – 80 – 973421 – 0 – 4

Všetky práva vyhradené. Žiadna časť tejto publikácie sa nesmie reprodukovať, ukladať do informačných systémov ani rozširovať akýmkoľvek spôsobom, či už mechanicky, elektronicky alebo fotografickou reprodukciou, alebo inými prostriedkami, bez písomného súhlasu majiteľa práv.

Koncept & texty: Nikoleta Kováčová a Ján Kešelák
Korektúra: Nika Baráková, Kristína Němcová
Fotografie: Nikoleta Kováčová, Jana Benešová
Fotoeditor & foodstyling: Nikoleta Kováčová
Styling: Nikoleta Kováčová a Etik Butik, etikbutik.cz
Design & layout: Hungry Studio
Písmo: Setup Grotesk, Heldane, Graphik
Tlač: Finidr s. r. o., Český Těšín

Vytlačené na papieroch Fedrigoni.
Predsádka: Sirio Color Iris 140 g/m²
Knižný blok: Arcoprint Milk 120 g/m²

FEDRIGONI

Instagram: @surovadcerka
YouTube: Surová Dcérka
www.dcerka.sk
www.slovegan.sk

Slovegán je prvá skutočná slovenská vegánska kuchárka. Nájdete v nej 78 tradičných slovenských receptov v netradičnej vegánskej verzii. Nechýbajú najväčšie vychytávky slovenskej kuchyne — halušky, pirohy, guláš, sviečková alebo segedín. Recepty sú rozdelené do šiestich kategórií — drobnosti, raňajky, polievky, hlavné jedlá, koláče a vianočné recepty.

Slovegán

slovenská vegánska kuchárka

Toto je ukážka z knihy Slovegán. Celú kuchárku so 78 tradičnými slovenskými receptami vo vegan verzii si objednáte na slovegan.sk.

Objednať na slovegan.sk