

Slovegán 2

ďalších 78 slovenských receptov

Toto je ukážka z knihy Slovegán 2. Celú kuchárku s ďalšími 78 slovenskými receptami vo vegan verzii si objednáte na slovegan.sk.

Objednať na slovegan.sk



Prečo píšem slovenské vegánske kuchárky

Volám sa Nikoleta Kováčová. Som blogerka a fotografka, pracujem v digitálnej agentúre a od roku 2019 aj píšem a vydávam kuchárske knihy. Možno ma skôr poznáte ako Surovú Dcérku — pod týmto pseudonymom už viac ako 7 rokov na svojom blogu, Youtube a Instagrame píšem, natáčam, tvorím a zdieľam obsah, ktorý sa väčšinou točí okolo vegánskeho života, receptov a ekologických, ale aj spoločenských tém.

Varenie a jedlo sú jednoznačne najväčšími vášňami môjho života. Myslím, že to mám v rodine. Polovicu svojho detstva som strávila na záhrade u nás v Piešťanoch, tú druhú pravdepodobne s mamou v kuchyni. Keď som sa pred siedmimi rokmi pri modelingovej práci v zahraničí rozhodla stať vegánkou a začala blogovať, prvé recepty sme spísali a publikovali práve s maminou.

Keďže niekoľko rokov bola moja práca spojená s cestovaním, mala som možnosť vyskúšať rôzne svetové kuchyne. Každá jedna ma niečím oslovila, zároveň som si však k žiadnej z nich nikdy nevytvorila tak silný vzťah ako k tej slovenskej. Slovenská kuchyňa je pre mňa nekonečným zdrojom inšpirácie. Nachádzam v nej obrovské množstvo dobre premyslených receptov a jednoduchých, ale o to intenzívnejších chutí. Aj preto ma mrzí, že sa na ňu v poslednom čase tak trochu zabúda.

Práve to bolo hlavným dôvodom, kvôli ktorému som sa pred dvomi rokmi rozhodla začať veganizovať, a tak trochu aj popularizovať tradičné slovenské recepty. Chcem ľuďom na Slovensku, ale aj vo svete ukázať, že slovenská kuchyňa môže byť moderná a že bez problémov zvládne držať krok s aktuálnymi trendmi v stravovaní a gastronómii.

Vegánstvo a postupný prechod čoraz väčšej časti našej spoločnosti na rastlinnú stravu takýmto trendom nepochybne je. Počet ľudí, ktorí sa stravujú vegánsky, každým rokom rastie aj na Slovensku. Oveľa rýchlejšie však rastie počet ľudí, ktorí aktívne spotrebu mäsa a živočíšnych produktov obmedzujú bez toho, aby sa nálepkovali ako vegáni — či už zo zdravotných, etických alebo ekologických dôvodov.

V roku 2019 som nazbierala odvahu a po úspešnej crowdfundingovej kampani vydala kuchársku knihu Slovegán, v ktorej som spísala 78 zveganizovaných tradičných slovenských receptov. Slovegán sa nakoniec stal jednou z najúspešnejších kuchárskych kníh roka a práve tento úspech mi dal motiváciu venovať sa veganizácii tradičných slovenských receptov aj naďalej. Knižka, ktorú práve teraz držíte v ruke, je vyústením tejto snahy a obsahuje ďalších 78 receptov, ktoré sa do prvej časti nezmestili.

Všetky recepty, ktoré v tejto knihe nájdete, som spísala a nafotila v rokoch 2019 — 2020 v byte na pražskom Žižkove. Príprava tejto knižky mi zabrala takmer celý rok a pevne verím, že vám recepty, ktoré v nej nájdete, budú chutiť. Ktovie, možno vám priblížia jedlá a chute, na ktoré ste si už nejaký ten piatok nespomenuli. Ak by vám nejaký recept stále chýbal alebo nebodaj nevychádzal, nebojte sa mi napísať, rada poradím.

Ďakujem, že vás moje recepty bavia. Bez vás by Slovegán nikdy nemohol vzniknúť.

Nikoleta ♡





Slovegánsky príbeh pokračuje

Keď som na jar roku 2019 začala písať moju prvú kuchársku knihu Slovegán, úvodnú kapitolu som otvárala vetou „Slovegán je kuchárska kniha s príbehom“. Pri čítaní tejto vety sa teraz usmievam a premýšľam nad tým, ako veľmi bola nakoniec pravdivá. Slovegán začal hneď po vydaní žiť vlastným životom a písať príbeh, ktorý by som ja sama nikdy nevymyslela. Teraz tento slovegánsky príbeh pokračuje ďalej.

Od momentu, keď som napísala túto prvú vetu, sa toho stalo veľa. Slovegán prekonal všetky moje očakávania a knižka, ktorú som písala bez väčších očakávaní a viac-menej pre seba, si našla cestu do viac ako 10.000 domácností. Teší sa záujmu médií aj stovkám pozitívnych recenzií.

Čo je však podstatnejšie, Slovegán v knižniciach (a kuchyniach) nezapadá prachom. Na sociálne siete pribúdajú každý deň fotky tradičných slovenských jedál vo vegánskej verzii, ktoré podľa receptov zo Slovegána pripravujú ľudia od Piešťan po Sydney. Každá jedna takáto recenzia alebo fotografia ma napĺňa neskutočnou radosťou. Práve to, že vás recepty bavia, je pre mňa najväčším zadosťučinením a signálom toho, že vás smer, ktorým sa slovegánsky príbeh vyvíja, baví tiež.

Najväčšiu radosť mám však zo záplavy správ, ktoré opisujú, ako Slovegán priniesol ľuďom do života chute, na ktoré už dávno zabudli alebo chute, s ktorými sa vnútorne už častokrát rozlúčili — chute ich detstva. Táto spätná väzba prekvapivo neprichádza len od vegánov. Slovegánske recepty si častokrát pochvaľujú aj „všežravci“, ktorí vďaka popularizácii tradičnej slovenskej kuchyne znovu objavujú jej krásu. To bolo, koniec koncov, mojím hlavným cieľom — dostať vegánstvo bližšie k ľuďom a ukázať im, že môže byť chutné a dostupné.

Prakticky hneď po vydaní Slovegána som od vás začala dostávať správy so žiadosťami o ďalšie a ďalšie recepty. Vtedy som si uvedomila, že potenciál veganizácie slovenskej kuchyne a jedál nášho detstva nie je ešte ani zďaleka naplnený.

Počas jedného zimného víkendu som založila nový zápisník a na jeho obal viac-menej zo srandy napísala „Slovegán 2“. V tomto zápisníku som začala spisovať zoznam receptov. Začala som tými, ktoré ste v Slovegánovi hľadali, ale nenašli, pokračovala tými, ktoré sa mi do jednotky nezmestili a nakoniec som pridala aj pár takých, na ktoré som si pred rokom jednoducho netrúfla. Receptov bola po chvíli plná dvojstránka a ja som si v tom momente uvedomila, že sa práve začína písať ďalšia kapitola slovegánskeho príbehu.

Dokopy v tejto knižke nájdete ďalších 78 slovegánskych receptov. Podobne ako v prípade prvej časti sú rozdelené do šiestich kapitol: Drobnosti, Rañajky, Polievky, Hlavné jedlá, Koláče a Sviatočné recepty. Recepty som vyberala tak, aby čo najlepšie dopĺňali tie, ktoré už poznáte. V kapitole Koláče nájdete viac receptov na piškótové cesto, sviatočná kapitola tentokrát neobsahuje recepty len na Vianoce, ale aj na iné sviatočné príležitosti.

Pri príprave knihy, ktorú držíte v ruke, som zachovala všetko to, čo sa vám na prvom Slovegánovi páčilo najviac. Opäť som si dala záležať na kvalite materiálov. Knižka je vytlačená na papieroch Fedrigoni, ktoré sú vyrobené s ohľadom na životné prostredie a majú certifikáty FSC. Ilustrácie na obálke prešli zmenami tak, aby rozdiel spočíval viac v detailoch ako v koncepte. Keď sme pri obálke, výber farby plátna bol pri príprave tejto knihy jednou z najťažších úloh. Nakoniec som sa rozhodla pre vínovočervenú, pretože mi pripomína knihy z poličiek mojich starých rodičov a zároveň krásne dopĺňa modré plátno použité na obálku prvého Slovegána.

Slovegánsky príbeh mi dal veľmi veľa. Spoznala som vďaka nemu neuveriteľné množstvo talentovaných a šikovných ľudí, mám príležitosť venovať viac môjho času vymýšľaniu receptov, no predovšetkým sa vďaka nemu môžem s vami každý deň baviť o tej najlepšej a pre mňa nevyčerpateľnej téme — o jedle.

Slovegánsky príbeh pokračuje. Ďakujem, že ho píšete so mnou.



Čo do košíka

Pre lepšiu predstavu o ingredienciách, ktoré budete potrebovať na prípravu receptov z tejto kuchárky, som ich všetky spísala na jednu stranu. Niektoré využijete takmer v každom recepte, iné možno iba raz. Čaro kuchyne je častokrát aj v experimentovaní a prispôsobovaní receptov vlastným chutiam a možnostiam — ak by ste teda niektorú ingredienciu zohnať nemohli, skúste použiť alternatívy.

OBILNINY A VÝROBKY Z NICH

hladká, polohrubá a hrubá pšeničná múka, celozrnná a hladká špaldová múka, ryžová múka, pšeničný vitálny lepok, kukuričný škrob, krupica, guľatozrnná ryža, jačmenné krúpy, ovsené vločky

STRUKOVINY A VÝROBKY Z NICH

biela a farebná fazuľa, borlotti fazuľa, cícer, hrach, zelená šošovica, červená lúpaná šošovica, sójové kocky alebo rezance, biele tofu, údené tofu, údený tempeh

ALTERNATÍVY MLIEČNYCH VÝROBKOV

sójové mlieko, mandľové mlieko, ryžové mlieko, sójová alebo ryžová smotana na varenie (Alpro), biely sójový jogurt, kokosové mlieko v konzerve, kokosová alebo sójová kyslá smotana (Planton, Dr. Oetker), sójová alebo ryžová šľahačka (Soyatoo), rastlinné maslo (Alsan Bio, Naturli)

ORIEŠKY A SEMIENKA

lieskovce, mak, mandle (celé aj lúpané krájané), vlašské orechy, kešu orechy, sezam, arašidy, pistácie, mleté kávové zrná

SUŠENÉ A ZAVÁRANÉ PLODY

hrozienka, brusnice, slivky, medjool datle, malinový džem, marhuľový džem, slivkový lekvár, zavárané višne, mandarínky, nakladané uhorky, celé konzervované rajčiny, rajčinový pretlak, rajčinová passata

NA PEČENIE

čerstvé alebo sušené droždie, kvások, sóda bikarbóna, kypriaci prášok, cukrárske droždie amónium, agar agar, xantanová alebo guarová guma, kypriaci prášok do perníka

OLEJE

nerafinovaný slnečnicový, olivový alebo repkový olej, kokosový olej bez vône, rafinovaný slnečnicový a repkový olej na varenie

ZELENINA

zemiaky typu A, B alebo C, hokkaido tekvica, baklažán, mrkva, petržlen, petržlenová vňať, zeler, červená repa, kukurica, biela a fialová cibuľa, šalotka, jarná cibuľka, kapusta, cesnak, pažítka, kôpor, kyslá kapusta, mladý hrášok, kaleráb, brokolica, karfiol

OVOCIE

jahody, čučoriedky, maliny, jablká, marhule, citróny, čerešne

HUBY

hliva ustricová, šampiňóny, sušené dubáky, sušené shitake

SLADIDLÁ

datľový sirup, agáve, trstinová melasa, kryštálový a múčkový cukor

DOCHUCOVADLÁ

lahôdkové droždie, tekutý dym, čierna soľ Kala Namak, miso pasta, jablčný a kvasný ocot, sójová omáčka, vegánska worcesterská omáčka, dijonská horčica, nori riasa na sushi, horká čokoláda, kakao, kakaové maslo, biele víno, červené víno, rum, kvalitný zeleninový bujón (Bio Rinatura)

KORENIE

čierne korenie celé a mleté, kurkuma, bobkový list, údená paprika, čili paprika, sladká paprika, tymián, rozmarín, majorán, rasca, perníkové korenie, klinček, mletý zázvor, škorica, vanilka mletá alebo celá, vanilková pasta, čerstvý ligurček, čerstvá šalvia, čerstvý rozmarín a čerstvý tymián

DROBNOSTI

28
Púpavový med

29
Šošovicová majonéza

30
Kokosová šľahačka

31
Nátierkové maslo

32
Baklažánová slanina

32
Kokosové salko

33
Žemľová knedľa

33
Cukrový rozvar

Púpavový med

Počas písania tejto knihy som jeden víkend strávila na chalupe. Bola jar a priamo za chalupou na lúke kvitli púpavy. Pri tom pohľade som si spomenula na púpavový med, ktorý som naposledy ochutnala so starými rodičmi cez niektoré letné prázdniny. Ešte ten víkend som sa rozhodla ho vyskúšať — a neoľutovala som. Ak máte záhradu a na nej nejaké tie púpavy, môžete si veľmi jednoducho a svojpomocne pripraviť skvelú vegánsku alternatívu k tradičnému medu.

Množstvo: 1 kg
Čas: 3 hodiny

PÚPAVOVÝ MED

150 g kvetov púpav
50 g repkových kvetov (voliteľné)
1 l vody
350 g jabĺk
60 g citrónovej šťavy
štipka soli
750 g trstinového cukru

Púpavy zbierajte na lúke alebo záhrade, ktorá je ďalej od ciest a nie je chemicky ošetrovaná. Trhajte väčšie hlavičky, stonky potrebovať nebudete. Jedna hlavička váži približne 1 g, budete ich teda potrebovať asi 150. V púpavách sa často schováva veľa rôznych chrobákov. Natrhané kvety preto rozprestrite na utierku či papier. Kvety prehrabávajte rukami, chrobáčiky z nich postupne vylezú.

Doma púpavové a repkové kvety vložte do hrnca a zalejte litrom studenej vody. Pridajte nakrájané jablká, citrónovú šťavu a štipku soli. Všetko spolu pod pokrievkou pomaly varte 30 minút, zmes potom sceďte do druhého hrnca. Pomocou utierky alebo vrecka na výrobu rastlinných mliek vytlačte z kvetov a jabĺk zvyšky vody.

Do precedenej zmesi pridajte trstinový cukor a zo začiatku miešajte, kým sa cukor neroztopí. Zmes s cukrom takto nechajte na miernom ohni pomaly variť ďalšie 2 hodiny. Voda by sa mala postupne vyparovať a med hustnúť. Med môžete, samozrejme, redukovať aj dlhšie, vždy však len na miernom ohni a tak, aby sa nespálil.

Po dovarení nechajte med vychladnúť, ešte zhustne, a prelejte ho do čistých zaváraninových pohárov. Môžete ho skladovať len tak v kuchyni alebo v chladničke, prípadne sa dá aj zmraziť. Podľa mňa je najlepší s pečivom na raňajky, využijete ho však aj pri varení.

Šošovicová majonéza

Nájsť recept na dokonalú vegánsku majonézu je nikdy nekončiaca úloha. Neustále sa snažíte čo najviac priblížiť tradičnej majonézovej chuti a zároveň hľadáte cestu, ako ju pripraviť čo najzdravšie. Mojím najsilnejším kandidátom je momentálne táto majonéza zo šošovice. Oproti iným receptom na vegánsku majonézu na ňu potrebujete omnoho menej oleja, nehovoriac o tom, že samotná šošovica je nabitá bielkovinami.

Množstvo: 400 g
Čas: 30 minút + namáčanie

MAJONÉZA

160 g červenej šošovice
400 ml vody
40—140 g repkového oleja
½ ČL soli
1 ČL horčice
6 ČL jablčného octu/citrónovej šťavy
½ ČL agáve/javorového sirupu

Šošovicu umyte pod tečúcou vodou. V miske ju zalejte 400 ml vody a nechajte odstáť cez noc alebo aspoň 3 hodiny pred prípravou majonézy. Zmäknutú šošovicu rozmixujte v mixéri nahladko. Hustejšie šošovicové mlieko, ktoré takto vznikne, sceďte cez jemné plátno alebo vrecko na výrobu syra či rastlinného mlieka.

Teraz by ste mali mať približne 200 ml čistého šošovicového mlieka. Za stáleho miešania ho v hrnci priveďte k varu a varte aspoň 5 minút, kým nezhustne. Keď získa hustú, až pudingovú konzistenciu, prestaňte ho variť a nechajte ho na 10 minút odpočívať v chladničke.

Schladené šošovicové mlieko začnite opäť v mixéri na nízkych otáčkach mixovať. Olej prilievajte postupne. Presnú gramáž nechám na vás — pre menej kalorickú majonézu môžete použiť len 40 g oleja, pre jemnejšiu a krémovejšiu konzistenciu použite oleja viac. Tak či tak, oleja budete potrebovať oveľa menej ako pri klasickej majonéze.

Majonézu posoľte a dochuťte horčicou, jablčným octom a agáve. Na príprave vlastnej majonézy je skvelé to, že si ju môžete dochutiť presne podľa vlastných predstáv. Pre tých odvážnejších z vás mám pár tipov: skúste napríklad cesnak, čili alebo kari korenie.

RAŇAJKY

39
Makové lúpačky

41
Toastový chlieb

42
Sezamové pletenky

45
Jahodový jogurt

46
Bryndzový posúch

48
Domáca nutela

50
Gofre so šľahačkou

52
Treska v majonéze

55
Tymiánové párky

57
Cisársky trhanec s višňami

Sezamové pletenky

Najnáročnejšia časť tohto receptu pre mňa spočívala v tom, aby som celý plech pleteniek hneď po dopečení nezjedla. Sezamové pletenky sa hodia k takmer všetkým nátierkam, skvelé sú však aj len tak samé. Ak sa práve na zapletanie necítite, môžete si prácu zjednodušiť a z rovnakého cesta pripraviť jednoduché žemličky. Mne pletenky chutia najviac posypané sezamom. Namiesto sezamu však môžete kľudne použiť aj mak alebo napríklad hrubozrnnú soľ.

Množstvo: 6 pleteniek
Čas: 2 hodiny 30 minút

CESTO

25 g čerstvého droždia
250 g ovseného mlieka
1 ČL kryštálového cukru
500 g polohrubej pšeničnej múky
100 g rastlinného masla
1 ČL soli
2 PL sezamu

NA POTRETIE

1 PL ovseného mlieka
1 PL aquafaby
1 PL oleja
3 PL rastlinného masla

V miske zmiešajte droždie, ovsené mlieko izbovej teploty, 1 ČL cukru a 10 g múky. Zmes nechajte 10—20 minút odstáť, kým sa nevytvorí hustý kvások s bublinkami. Medzitým v druhej miske zmiešajte preosiatu polohrubú múku a soľ. Pridajte aj rastlinné maslo izbovej teploty nakrájané na kocky.

Keď kvások vzíde, celý ho vlejte do múky a začnite vypracovávať nelepivé hladké cesto. Vytvarujte z neho bochník, ktorý následne nechajte pod utierkou v mise kysnúť, kým približne nezdvojnásobí svoj objem. Nemalo by to trvať viac ako hodinu.

Vykysnuté cesto rozdeľte na 6 rovnakých približne 150 g častí, z ktorých vytvarujte 6 malých bochníkov. Jeden po druhom ich vyvaľkajte na asi 50 cm dlhé pramene. Cesto by sa lepiť nemalo, pre istotu si však pracovnú dosku môžete veľmi jemne poprášiť múkou.

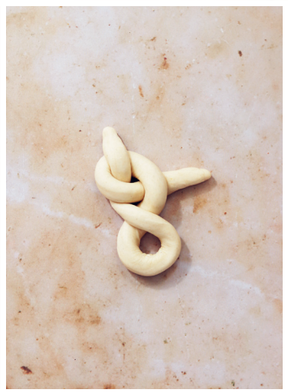
Každý prameň zapleťte podľa postupu na fotografiách a položte na plech vystlaný papierom na pečenie. Plech prikryte utierkou a pletenky nechajte ešte aspoň pol hodinku odpočívať.

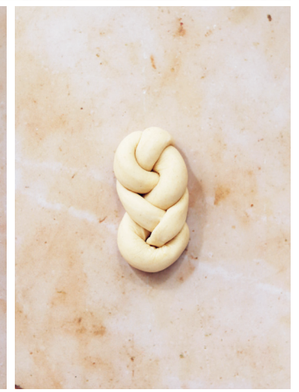
Rúru vyhrejte na 180 °C. V menšej miske zmiešajte ovsené mlieko, aquafabu a olej. Každú pletenku precízne potrite a posypte sezamom. Takto pletenky pečte 20—25 minút alebo kým nebudú zlatisté. Kým sa pletenky pečú, roztopte v miske rastlinné maslo. Hneď po vytiahnutí z rúry pletenky ešte za horúca jemne potrite roztopeným maslom a nechajte vychladnúť.













Tymiánové párky

Jeden čoraz viac pravdivý vtip hovorí, že všetky párky sú viac-menej vegetariánske, pretože mäsa je v nich pramálo. Tieto tymiánové párky sú vegánske stopercentne, chutia skvelo a dokážete si ich pripraviť doma z pšeničného lepku. To, že sú vegánske, nemení nič na tom, že si ich môžete užiť presne tak ako klasiku z bufetov — napríklad s kečupom alebo horčicou. Ideálne víkendové raňajky!

Množstvo: 8 párkov
Čas: 40 minút

PÁRKY

1 PL repkového oleja
80 g cibule
2 strúčiky cesnaku
80 g červenej uvarenej fazule
60 g rajčinového pretlaku
1 ČL sušeného tymiánu
2 ČL údenej mletej papriky
2 ČL soli
¼ ČL čierneho korenia
2 PL sójovej omáčky
20 g repkového oleja
40 ml perlivej vody/vody
180 g pšeničného lepku

Na malej panvici s rozohriatym olejom dozlata opražte nadrobno nakrájanú cibuľu. Keď je cibuľa skoro hotová, prihoďte k nej na plátky nakrájaný cesnak. Opraženú cibuľu a cesnak spolu s olejom preložte do mixéra. Pridajte premytú červenú fazuľu, rajčinový pretlak, tymián, údenú papriku, soľ, čierne korenie, sójovú omáčku, zvyšok oleja a perlivú vodu. Všetko spolu mixujte na nižších otáčkach, kým sa fazuľa nerozmixuje úplne.

Do mixéra teraz nasypte všetok pšeničný lepok a mixujte na nižších otáčkach. Keď bude celá zmes dobre premiešaná a bude sa odlepovať od stien mixéra, máte hotovo. Trvá to naozaj len chvíľku.

Malo by vzniknúť približne 500 g párkovej zmesi. Rozdeľte ju na 8 rovnakých častí, z každej vytvarujte párok a pevne ho zabaľte do alobalu. Aby párok držal formu, konce alobalu dobre zatočte. Párky môžete takto cez noc nechať odpočívať v chladničke alebo hneď tepelne upraviť.

Zabalené párky nechajte približne 20 minút naparovať nad vriacou vodou. Po naparení párky rozbaľte a opečte do chrumkava na grile alebo na rozpálenej panvici. Podávajte ich tak, ako to máte najradšej — s horčicou alebo kečupom. Kľudne aj v rožku.

POLIEVKY

62
Zeleninová polievka s haluškami

64
Boršč

66
Čičerová polievka

69
Cibuľačka

71
Kyselo

72
Mrkvový guláš

75
Brokolicovo-hrášková polievka

77
Hŕstková polievka

78
Kukuričná polievka s čili

80
Demikát



Kyselo

Kyselo je pôvodom krkonošský recept, ktorý sa v rôzne prispôsobených verziách vyskytuje v kuchyniach ďalších okolitých štátov vrátane Slovenska. Chuťou aj konzistenciou si ľudia kyselo často pletú s kulajdou. Veľký rozdiel oproti kulajde spočíva v hlavnej ingrediencii — pri príprave kysela je to kvások, ktorý je zároveň aj základom jeho typickej kyslej chuti. Ja kyselo pripravujem aj s vegánskym vajíčkom.

Množstvo: 6 porcií
Čas: 1 hodina

KYSELO

200 g ražného kvásku
2 l vody
50 g sušených dubákov
700 g očistených zemiakov typu A
2 bobkové listy
1 ČL celej rasce
1 ČL soli
¼ ČL čierneho korenia
kôpor

BIELOK

60 g bieleho tofu
190 ml vody
4 g agaru
2 PL lahôdkového droždia
1 ČL čiernej soli Kala Namak

ŽĽTOK

100 g hokkaido tekvice
1 ČL lahôdkového droždia
½ ČL čiernej soli Kala Namak

Ražný kvások zmiešajte s litrom vody a nechajte ho cez noc odstáť. Aspoň 20 minút pred varením namočte do vody aj dubáky.

Očistené zemiaky nakrájajte na malé kúsky a dajte ich variť so zvyškom vody. Pridajte scedené dubáky, bobkové listy a rascu. Všetko spolu varte na strednom ohni asi 20 minút, kým zemiaky a dubáky nezmäknú. Za stáleho miešania pridajte kvások a všetko spolu znovu priveďte k varu. Kyselo na záver posoľte a pridajte čierne korenie.

Všetky ingrediencie potrebné na bielok mixujte v mixéri, kým nezmiznú aj posledné hrudky tofu. Nemalo by to trvať viac ako jednu alebo dve minúty. V malom hrnci potom priveďte bielkovú zmes k varu. Akonáhle začne bublať, môžete ju preliať do formy na vajíčka, poprípade akejkoľvek inej formy aspoň približne guľatého tvaru. Toto množstvo by malo stačiť asi na 8 polovičiek, záleží však aj na forme, ktorú použijete. Po odliatí dajte formu na 20 minút do chladničky, aby bielka stuhli.

Vo vriacej vode domäkka uvarte nakrájanú hokkaido tekvicu a dohladka ju rozmixujte. Nechajte ju vychladnúť, pridajte čiernu soľ a lahôdkové droždie. Práve čierna soľ dodá žĺtku typickú vajíčkovú chuť. Má však tendenciu vyprchať, preto ju pridávajte úplne nakoniec, ideálne tesne pred servírovaním.

Keď bielok stuhne, vytvorte v ňom jamku na žĺtka pomocou najguľatejšej čajovej lyžičky, akú doma máte (profesionálny tip: použite guľatú odmernú čajovú lyžičku). Bielok nechajte vo forme a do vzniknutej jamky vložte 1 lyžičku tekvicového žĺtka. Jemne poprášte čiernou soľou a čiernym korením. Keďže čierna soľ zvykne vyprchať, pridávajte ju úplne nakoniec. Ideálne tesne pred servírovaním.

Kyselo podávajte v polievkovom tanieri alebo miske, s nasekaným kôprom a doplnené vegánskym vajíčkom natvrdo.

Demikát

Tajomný názov, ktorý skrýva jednu z najtradičnejších slovenských polievok. Demikát je polievkový krém z bryndze. V tej najpoctivejšej verzii by sa mal demikát pripravovať z haluškovice, teda z vody, v ktorej sa varili halušky. Ja som sa rozhodla použiť zeleninový vývar, aby som vám ušetrila extra prácu s haluškami. Ak by ste však niekedy pri príprave halušiek dostali chuť na echt slovenské dvojchodové menu, určite to vyskúšajte.

Množstvo: 4 porcie
Čas: 30 minút

DEMIKÁT

2 PL slnečnicového oleja
150 g cibule
5 g cesnaku
600 g očistených zemiakov typu C
1 l zeleninového vývaru
2 bobkové listy
½ ČL mletej rasce
¼ ČL mletej údenej papriky
1½ ČL soli
štipka čierneho korenia
250 g sójovej smotany
200 g bieleho tofu
2 PL lahôdkového droždia
1 PL citrónovej šťavy
200 g údeného tempehu/
baklažánovej slaniny
pažítka
chlieb

V polievkovom hrnci na zohriatom oleji opražte nadrobno nakrájanú cibuľu. Pražte ju asi 10 minút, potom na minútu pridajte aj nadrobno nastrúhaný cesnak. Následne prisypte aj nadrobno nakrájané zemiaky, potom všetko zalejte zeleninovým vývarom (alebo haluškovicou). Do hrnca prihoďte aj bobkové listy, mletú rascu, údenú papriku, soľ a čierne korenie.

Demikát takto varte 10—15 minút na strednom ohni, kým zemiaky nezmäknú. Do hrnca pridajte aj sójovú smotanu, nakrájané tofu a lahôdkové droždie. Z hrnca vyberte bobkový list a jeho obsah rozmixujte tyčovým mixérom do hladka. Na záver polievku dochuťte citrónovou šťavou a okoreňte podľa chuti.

Demikát môžete podávajte s čerstvým chlebom, opečeným údeným tempehom alebo baklažánovou slaninou (recept nájdete v kapitole Drobnosti). Nezabudnite pridať nasekanú pažítku alebo iné čerstvé bylinky, ktoré máte práve poruke.



HLAVNÉ JEDLÁ

87
Čerešňové halušky

89
Knedlo hlivo zelo

91
Fučka

92
Fazuľová sekaná

95
Granadír

96
Tvarohové guľky s jahodami

99
Slovenské rizoto

101
Ryžový nákyp s marhuľami

102
Šošovicové fašírky

104
Gemerské guľky

107
Morca-della so šošovicou

108
Sedliacke fondue

110
Lečo s cícerom

113
Bôčik na pive

114
Cestovinový stroganov

116
Špenátový prívarok

119
Makové rezance

120
Tatarák

122
Rybie prsty

124
Kôprová omáčka so seitanom

127
Pečené kuracie stehná

129
Žemľovka

130
Kološvárska kapusta

133
Kapustové holúbky

135
Zapekané bryndzové palacinky

Cestovinový stroganov

Aj keď je stroganov pôvodne ruský recept, vďaka nesmrteľnej popularite (nielen) v slovenskej kuchyni si miesto v tejto kuchárke zaslúži. Tradičný stroganov sa flambuje s koňakom. Ja ten môj pripravujem podliaty bielym vínom, ak si však chcete dopriať tradičnejšiu chuť a radosť z plameňov v kuchyni, sójové kúsky na panvici v koňaku pred pridaním ďalších ingrediencií oflambujte.

Množstvo: 2 porcie
Čas: 40 minút

STROGANOV

100 g sójových kúskov
4 PL slnečnicového oleja
250 g bezvaječných cestovín
150 g bielej cibule
1 PL rajčinového pretlaku
1½ PL dijonskej horčice
štipka čierneho korenia
250 g šampiňónov
150 g kyslých uhoriek
100 ml bieleho vína (alebo koňaku)
200 ml zeleninového vývaru
1 PL sójovej omáčky
150 g kyslej sójovej smotany
1 ČL soli

Sójové kúsky uvarené v osolenej vode sceďte a nechajte vychladnúť. Pomocou kuchynskej utierky z nich následne vyžmýkajte prebytočnú vodu. Čím suchšie sójové kúsky budú, tým viac chuti budú schopné nasať. Dajte si preto záležať.

Na panvici zohrejte olej a sójové kúsky na strednom ohni opekajte približne 5 minút alebo kým nezačnú zlatnúť. Medzitým začnite zohrievať osolenú vodu na cestoviny. Až zovrie, dajte cestoviny variť.

Keď sú sójové kúsky zlatisté, pridajte nadrobno nakrájanú cibuľu a pokračujte v opekaní ďalších 10 minút, kým nezačne cibuľa taktiež chytať zlatistú farbu. Teraz pridajte rajčinový pretlak, horčicu, čierne korenie a všetko dobre premiešajte. Pokračujte pridaním šampiňónov a kyslých uhoriek nakrájaných na menšie kúsky. Všetko ešte pár minút opekajte a potom sójové kúsky podlejte bielym vínom. Stroganov premiešajte a pridajte aj zeleninový vývar a sójovú omáčku.

Stroganov takto varte ďalších 5 minút. Na záver ho zjemnite kyslou rastlinnou smotanou a podľa chuti dosoľte. Stroganov servírujte s cestovinami, ktoré by ste v tomto momente mali mať uvarené. Cestoviny môžete, samozrejme, nahradiť aj ryžou, poprípade inou prílohou, na ktorú máte práve chuť.



Kôprová omáčka so seitanom

Kôprová omáčka, podobne ako kôprová polievka, rozdeľuje ľudí v mojom okolí do dvoch základných táborov — tých, ktorí ju zbožňujú a tých, ktorým sa pri nevinnej zmienke o kôpri zježia chlpy aj na koberci. Pri testovaní tohto receptu na dvoch zarytých odporcoch kôprovky z radov mojich známych sa mi však podarilo nemožné — moja omáčka im chutila, naložili si dokonca dvakrát. Poviem vám, málokedy som bola na niečo vo svojom živote tak hrdá!

Množstvo: 6 porcií
Čas: 1 hodina 30 minút

SEITAN

3 PL slnečnicového oleja
120 g bielej cibule
15 g cesnaku
120 g uvarenej červenej fazule
90 g rajčinového pretlaku
3 PL sójovej omáčky
20 g trstinovej melasy
2 ČL soli
¼ ČL mletého čierneho korenia
3 ČL údenej papriky
½ ČL sušeného cesnaku
½ ČL mletej rasce
1 ČL sušeného tymiánu
¼ ČL muškátového orieška
30 ml repkového oleja
60 ml vody
270 g pšeničného lepku

OMÁČKA

500 g očistených zemiakov typu C
500 ml zeleninového vývaru
1 biela cibuľa
2 bobkové listy
40 g kôpru
15 g petržlenovej vňate
350 ml sójového/ovseného mlieka
250 ml sójovej/ryžovej smotany
1 ČL soli
⅛ ČL čierneho korenia
2 PL octu

V malej panvici zohrejte na strednom ohni slnečnicový olej. Nadrobno nakrájanú cibuľu opražte do zlata. Na poslednú minútu pridajte nastrúhaný cesnak, ten opražte len zľahka.

V mixéri zmiešajte umytú červenú fazuľu, opraženú cibuľu, cesnak (aj s olejom, na ktorom sa pražil) a všetky ostatné ingrediencie na seitan okrem pšeničného lepku. Fazuľu rozmixujte na pastu. Do mixéra následne prisypte pšeničný lepok a pokračujte v mixovaní na nižších otáčkach, kým sa lepok nezačne odlepovať od stien mixéra.

Seitan na pracovnej doske vypracovávajte ako cesto, kým neuvidíte, že sa lepok aktivoval a vznikajú vlákna, ktoré seitan pevne držia (zaberie to asi 5 minút). Seitan môžete vypracovať aj v kuchynskom robote s nadstavcom na miesenie cesta. Vypracovaný seitan nechajte 10 minút odležať, následne ho rozdeľte na 12 častí s hmotnosťou 60—70 g. Z každej z nich rukou alebo tĺčikom na mäso vyklepte placku hrubú 1 cm.

Kúsky seitanu môžete variť, piecť alebo naparovať. Ja väčšinou volím poslednú možnosť. Kúsky seitanu naparujte 15 minút nad hrncom s horúcou vodou, potom ich len zľahka opečte na panvici s trochou oleja.

Očistené zemiaky nakrájajte na malé kocky a uvarte do mäkka. Po uvarení zemiaky sceďte. Zemiaky budete používať na zahustenie omáčky.

V polievkovom hrnci zohrejte zeleninový vývar. Očistenú cibuľu rozkrojte na dve polovice a vložte ich do vývaru. Pridajte aj bobkové listy a viazaničku s 15 g kôpru a 15 g petržlenu. Keď vývar zovrie, vlejte do hrnca aj sójové mlieko. Všetko spolu varte približne 15 minút.

Po dovarení vyberte z omáčky cibuľu, bobkový list a viazaničku s bylinkami. Do hrnca prihoďte scedené zemiaky a tyčovým mixérom omáčku rozmixujte. Do zhustnutej omáčky pridajte sójovú smotanu, soľ, čierne korenie a zvyšok kôpru nakrájaného na drobno. Na záver omáčku dochuťte octom.

Ja kôprovú omáčku podávam s ľahko opečeným seitanom a žemľovou knedľou (recept nájdete v kapitole Drobnosti). Ak máte chuť na tradičnejšiu kombináciu, kôprovku podávajte s varenými zemiakmi a vegánskym vajíčkom na tvrdo (recept je súčasťou receptu na kyselo v kapitole Polievky).



KOLÁČE

141
Smotanová torta s mandarínkami

143
Šamrole

145
Perník s marhuľovým džemom

146
Makovo-višňová štrúdľa

148
Pudingový koláč

151
Horalky

152
Malinová roláda

155
Ananásový rez

156
Strúhaný tvarohový koláč

158
Medový rez

160
Krémeš



Šamrole

Neviem ako vy, ale ja nepoznám človeka, ktorý by dobrovoľne odmietol poctivú šamrolku. Tradičné šamrole sa spoliehajú na našľahané bielka, ktoré v rámci veganizácie tohto receptu nahradíme vyšľahanou aquafabou. Aquafaba je nálev z konzervovaného cícera. Konzistenciou pripomína práve bielko a pri správnej úprave sa preto dokonalo hodí na prípravu sladkých a ľahkých vegánskych krémov.

Množstvo: 40 mini šamroliek
Čas: 1 hodina 30 minút

ŠAMROLE

550 g vegánskeho lístkového cesta
slnečnicový olej na potretie
1 konzerva cícera (160—200 ml aquafaby)
½ ČL citrónovej šťavy (2,5 ml)
150 g kryštálového cukru
¼ ČL mletej vanilky
½ ČL guar gumy (voliteľné)
múčkový cukor

Nálev z konzervy cícera (aquafabu) zredukujte na strednom ohni na polovicu pôvodného objemu a nechajte schladiť v chladničke. Medzitým pokračujte prípravou trubičiek z lístkového cesta. Na túto časť budete potrebovať kovové trubičky na šamrole, ja používam tie menšie s dĺžkou 7 cm.

Lístkové cesto rozvaľkajte na hrúbku 2—3 mm a nakrájajte na pásiky s rozmerom 1,5 × 22,5 cm. Kovové trubičky jemne potrite olejom a každú z nich špirálovito obaľujte pásikom cesta tak, aby sa hrany cesta jemne prekrývali. Cesto by sa zároveň nemalo dotýkať spodnej ani hornej hrany samotnej kovovej trubičky.

Trubičky ukladajte na plech vystlaný papierom na pečenie a pečte v rúre vyhriatej na 180 °C 10—12 minút, kým nezačnú zlatnúť. Po upečení nechajte trubičky vychladnúť, následne pootočením v smere točenia cesta uvoľnite a vytiahnite kovovú formu.

Kým trubičky chladnú, začnite s prípravou snehu, aquafaby. V miske bokom zmiešajte kryštálový cukor a mletú vanilku. V kuchynskom robote s metličkou na šľahanie na vysokých otáčkach vyšľahajte zredukovanú aquafabu, citrónovú šťavu a guarovú gumu, ktorá sneh stuží. Šľahajte, kým sa nezačne tvoriť pena a malé špičky. Nemalo by to trvať viac ako 5 minút. Teraz môžete začať po lyžiciach pridávať cukor, medzi každou lyžicou dodržujte 20- až 30-sekundovú pauzu. Po poslednej lyžici cukru nechajte sneh miešať, kým sa cukor úplne nerozpustí.

Sneh by teraz mal byť tak tuhý, že sa nepohne, ani keď celú misu otočíte hore nohami. Mal by držať pevne aj na metličke robota. Ak náhodou pevne nedrží, pokračujte v miešaní alebo pridajte viac cukru.

Ak je pena skutočne pevná a hustá, naplňte ňou vrecko s cukrárskou špičkou a začnite ňou plniť trubičky. Trubičky na záver pocukrujte múčkovým cukrom. Šamrole môžete skladovať v chladničke, najlepšie chutia deň po naplnení.

Strúhaný tvarohový koláč

Strúhaný tvarohový koláč je jednoduchý recept, ktorý určite zvládnete aj v prípade, že patríte k tým, ktorým väčšinou cesto nevychádza. V prípade tohto receptu je cesto sušienkové a do plechu ho stačí jednoducho nastrúhať. Áno, nastrúhať na strúhadle, ako keby ste strúhali jablká. Tvarohovú vrstvu môžete podľa nálady a chuti oživiť akýmkoľvek ovocím, ktoré nájdete v špajze alebo v záhrade.

Množstvo: 1 plech (27 × 37 cm)
Čas: 1 hodina 30 minút

CESTO

200 g rastlinného masla
400 g hladkej pšeničnej/ špaldovej múky
130 g múčkového cukru
30 g kakaa
12 g kypriaceho prášku
štipka soli
40 g jablkového pyré

TVAROH

650 g bieleho tofu
200 ml mandľového mlieka
90 ml citrónovej šťavy (2 citróny)
80 g múčkového cukru
2 ČL vanilkovej pasty
štipka soli
250 g zaváraných čerešní

Maslo vyberte z chladničky a nechajte zmäknúť na izbovú teplotu. Nakrájajte ho na kocky a vložte do väčšej misky. K maslu pridajte múku, cukor, kakao, kypriaci prášok, soľ a nakoniec aj jablkové pyré. Rukami ingrediencie zmiešajte tak, aby sa maslo spojilo s múkou. Získate približne 800 g nelepivého cesta.

Cesto rozdeľte na dve časti. Zabaľte ich do potravinárskej fólie a nechajte v chladničke odstáť aspoň 30 minút. Medzitým v mixéri dohladka spolu rozmixujte biele tofu, mandľové mlieko, citrónovú šťavu, cukor, vanilku a soľ.

Rúru vyhrejte na 180 °C a pripravte si hlboký plech. Plech vysteľte papierom na pečenie. Na strúhadle pomaly nastrúhajte prvú časť cesta a rovnomerne ju rozprestrite na plech. Túto spodnú vrstvu odporúčam trochu pritlačiť — môžete to spraviť buď prstami, alebo vyvaľkať valčekom na hrúbku 3 — 4 mm.

Na spodnú vrstvu cesta pridajte vrstvu tvarohu, do ktorej rovnomerne povtláčajte čerešne. Navrch koláča nastrúhajte na strúhadle druhú časť cesta, ktorá bude tvoriť hornú vrstvu. Plech s koláčom vložte do rúry a pečte 40 minút s ohrevom zhora aj zdola bez ventilátora. Vyberte z rúry a pred servírovaním nechajte koláč úplne vychladnúť.



SVIATOČNÉ

167
Snehové pusinky

168
Štedrák

170
Veľkonočný baranček

173
Veľkonočná plnka

174
Veľkonočný pletenec

176
Sacherova torta

179
Vaječný likér

180
Kávové zrná

182
Košický med

185
Grilážky

186
Zázvorníky

189
Kapustové pirohy so slivkami

190
Tlačenka s hubami

193
Krtkova torta



Snehové pusinky

Našľahaná vegánska vianočná klasika. Snehové pusinky môžete pripraviť v rôznych veľkostiach a tvaroch. Ak sa na to cítite, môžete skúsiť namiesto pusiniek napríklad stromčeky alebo snehuliakov. Základom receptu je dobre našľahaná aquafaba a jeho tajomstvom štipka mletej vanilky. Mám odskúšané, že ľuďom chutia viac ako tie z tradičné z vajíčka! Snehové pusinky môžete použiť aj na dozdobenie iných koláčov alebo zákuskov.

Množstvo: 2 plechy
Čas: 4 hodiny

PUSINKY

1 konzerva cícera (160—200 ml aquafaby)
½ ČL citrónovej šťavy (2,5 ml)
½ ČL guar gumy (voliteľné)
150 g kryštálového cukru
¼ ČL mletej vanilky

POLEVA

50 g múčkového cukru
1½ ČL vody
cukrárenské ozdoby (bez šelaku a vosku)

Základom tohto receptu je aquafaba alebo nálev z cícera. Budete teda potrebovať cícer v konzerve—hľadajte taký, na ktorom je uvedené, že nálev obsahuje menej ako 1% soli. Cícerový nálev zlejte do malého hrnca. Aquafabu nechajte variť na vyššom ohni, kým sa nezredukuje na polovicu. Zredukovanú aquafabu dajte na pol hodinu schladiť do chladničky.

Po vychladnutí vytiahnite kuchynský robot s metličkou na šľahanie a do misy nalejte všetku zredukovanú aquafabu, citrónovú šťavu a guar gumu. Aquafabu šľahajte na vysokých otáčkach, kým sa nezačne tvoriť pena a následne malé špičky. Trvá to približne 5 minút.

V miske bokom zmiešajte kryštálový cukor a mletú vanilku. Keď sa v robote začnú objavovať špičky a pena hustnúť, začnite po lyžičkách pridávať cukor. Používajte polievkovú lyžicu a robte medzi nimi 20- až 30-sekundové pauzy. Sledujte pritom penu, mala by tuhnúť. Ak by ste mali pocit, že sa tak nedeje a pena, naopak, začína byť viac tekutá, cukor už nepridávajte. Po poslednej lyžičke cukru nechajte sneh ďalej miešať, až kým sa cukor nerozpustí. Spoznáte to tak, že medzi prstami nebudete cítiť zrniečka cukru. Celý tento proces šľahania aquafaby na pevnú penu trvá na vysokých obrátkach asi 10 minút.

Pena by teraz mala byť tak tuhá, že sa ani nepohne, keď celú misu otočíte hore nohami. Mala by tiež pevne držať aj na metličke robota. Ak na metličke pevne nedrží, pokračujte v miešaní alebo pridajte viac cukru. Ak je pena skutočne pevná a hustá, naplňte ňou vrecko s cukrárskou špičkou, pripravte si plech vystlaný papierom na pečenie a začnite tvoriť.

Podľa nálady môžete vytvoriť menšie alebo väčšie pusinky alebo napríklad snehuliaka. Stromčeky vytvoríte tak, že na plechu aquafabou pomaly obkreslíte špajle. Váš výtvor následne aspoň 2 hodiny sušte v rúre na 90 °C. Po sušení nechajte pusinky vychladnúť. Až vychladnuté ich odoberte z papiera na pečenie. Snehové pusinky skladujte v dobre uzavretej nádobe, aby zostali suché a nenabrali vlhkosť zo vzduchu.

Ak chcete pusinky zdobiť, zmiešajte v miske bokom múčkový cukor a trochu vody. Vytvorte pastu a naplňte ňou cukrárske vrecko s malým otvorom. Pusinky vyzdobte a posypte cukrárskymi ozdobami alebo ovocím (ja odporúčam granátové jablko). Nechajte zaschnúť a podávajte. Šťastné a veselé!

Zázvorníky

Zázvorníky sú tradičným záhoráckym vianočným receptom. Pripravovali, a stále sa aj pripravujú podľa špeciálnej formy (zázvorky), ktorá vraj patrila k základnej výbave všetkých domácností. U nás v Piešťanoch sa vždy vykrajovali do tvaru kvetiniek. Ako napovedá názov, hlavnú úlohu v tomto recepte bude hrať zázvor. Pokiaľ plánujete zázvorníky piecť na Vianoce alebo inú špeciálnu príležitosť, doprajte si niekoľkodňový predstih.

Množstvo: 4 plechy
Čas: 35 minút + sušenie

ZÁZVORNÍKY

400 g hladkej pšeničnej múky
200 g múčkového cukru
10 g mletého sušeného zázvoru
2 ČL cukrárskeho droždia amonia (salajka)
štipka soli
140 g jablkového pyré
2 PL repkového oleja

Na tento recept odporúčam použiť cukrárske droždie. Ak ho náhodou nezoženiete, nahraďte ho kombináciou 1 ČL kypriaceho prášku a 1 ČL jedlej sódy. Krásne duté zázvorníky však najlepšie vytvorí práve cukrárske droždie.

Začnite tým, že v miske zmiešate všetky suché ingrediencie. K suchým ingredienciám pridajte jablkové pyré a olej. Pomocou silikónovej špachtle zmes zmiešajte a ručne spracujte do mrveničky. Dôležité je, aby sa pyré premiešalo s múkou. Keď vznikne mrvenička, cesto vysypte na jemne pomúčenú pracovnú dosku a ďalej spracovávajte, kým z mrveničky nevznikne tuhšie nelepivé cesto. Nemalo by to trvať viac ako 4—5 minút. Ak by bolo cesto lepivejšie (môže sa to stať v závislosti od múky a jablkového pyré, ktoré použijete), pridajte múku.

Keď je cesto hladké a nelepivé, nechajte ho 10 minút odstáť. Následne ho na pracovnej doske poprášenej múčkovým cukrom jemne rozvaľkajte na hrúbku 5 mm. Cesto pri vaľkaní zdvihnite a otáčajte, aby sa nenalepilo na pracovnú dosku. Takto rozvaľkané cesto je pripravené na vykrajovanie. Tradičné zázvorníky sa vykrajujú pomocou typickej hranatej zázvorky. Mne osobne prišli vždy sympatickejšie kvietky. Výber formy je však na vás.

Po vykrojení zázvorníky uložte na papier na pečenie alebo vymastený plech. Ukladajte ich pritom spodnou pocukrovanou stranou nahor, vďaka čomu dosiahnete tradičný ostrý tvar. Pred samotným pečením nechajte zázvorníky cez noc alebo aspoň 10 hodín na plechu vyschnúť. Ak by ste ich piekli hneď, mohli by sa roztiecť a riskujete, že sa nezdvihnú. Vysušené zázvorníky pred pečením poposúvajte, aby náhodou niektoré neostali prilepené.

Pečte ich 10—15 minút v rúre vyhriatej na 150 °C. Keď začnú byť zhora ružovkasté a objaví sa kôrka, sú hotové. Po upečení ich znovu na plechu poposúvajte a nechajte ich úplne vychladnúť. Hneď po upečení budú zázvorníky pravdepodobne mäkké, po vychladnutí však stuhnú. Podobne ako pri medovníkoch časom naberú vzdušnú vlhkosť a zmäknú. Z mojej skúsenosti sú mäkké tak akurát na druhý deň, môže to však trvať aj dlhšie.

Ak máte doma suchší vzduch a chcete mäknutie urýchliť, nechajte ich zatvorené v dóze s vlhkým obrúskom alebo prekrojeným jabĺčkom.



DROBNOSTI

28 Púpavový med
29 Šošovicová majonéza
30 Kokosová šľahačka
31 Nátierkové maslo
32 Baklažánová slanina
32 Kokosové salko
33 Žemľová knedľa
33 Cukrový rozvar

RAŇAJKY

39 Makové lúpačky
41 Toastový chlieb
42 Sezamové pletenky
45 Jahodový jogurt
46 Bryndzový posúch
48 Domáca nutela
50 Gofre so šľahačkou
52 Treska v majonéze
55 Tymiánové párky
57 Cisársky trhanec s višňami

POLIEVKY

62 Zeleninová polievka s haluškami
64 Boršč
66 Čičerová polievka
69 Cibuľačka
71 Kyselo
72 Mrkvový guláš
75 Brokolicovo-hrášková polievka
77 Hŕstková polievka
78 Kukuričná polievka s čili
80 Demikát

HLAVNÉ JEDLÁ

87 Čerešňové halušky
89 Knedlo hlivo zelo
91 Fučka
92 Fazuľová sekaná
95 Granadír
96 Tvarohové guľky s jahodami
99 Slovenské rizoto
101 Ryžový nákyp s marhuľami
102 Šošovicové fašírky
104 Gemerské guľky
107 Morca-della so šošovicou
108 Sedliacke fondue
110 Lečo s cícerom
113 Bôčik na pive
114 Cestovinový stroganov
116 Špenátový prívarok
119 Makové rezance
120 Tatarák
122 Rybie prsty
124 Kôprová omáčka so seitanom
127 Pečené kuracie stehná
129 Žemľovka
130 Kološvárska kapusta
133 Kapustové holúbky
135 Zapekané bryndzové palacinky

KOLÁČE

141 Smotanová torta s mandarínkami
143 Šamrole
145 Perník s marhuľovým džemom
146 Makovo-višňová štrúdľa
148 Pudingový koláč
151 Horalky
152 Malinová roláda
155 Ananásový rez
156 Strúhaný tvarohový koláč
158 Medový rez
160 Krémeš

SVIATOČNÉ

167 Snehové pusinky
168 Štedrák
170 Veľkonočný baranček
173 Veľkonočná plnka
174 Veľkonočný pletenec
176 Sacherova torta
179 Vaječný likér
180 Kávové zrná
182 Košický med
185 Grilážky
186 Zázvorníky
189 Kapustové pirohy so slivkami
190 Tlačenka s hubami
193 Krtkova torta





Slovegán 2

ďalších 78 slovenských receptov

Toto je ukážka z knihy Slovegán 2. Celú kuchárku s ďalšími 78 slovenskými receptami vo vegan verzii si objednáte na slovegan.sk.

Objednať na slovegan.sk