

# Obsah

## Hlavní recepty

- Zapečené brambory s další zeleninou a tofu
- Jáhlové placky se špenátem
- Jáhlové placky
- Jáhly s jarní cibulkou, mrkví a toufu
- Jáhly s mrkví a pórkem
- Kuskus s toufu a zeleninou
- Adzuki se zeleninou a kari
- Kuskus Fatima
- Vegetariánská rýže s tofu a mrkví
- Červená čočka s rýží na egyptský způsob
- Smažený celer ve hrašce s kuskusem nebo rýží
- Zelí s tofu a ořechy
- Pečená zelenina s bazalkou a kmínem
- Polévka z červené čočky, cibule a rajčat

## Čínská kuchyně

- Smažené čínské zelí
- Růžičková kapusta po čínsku
- Rýže s vejcem a bambusovými výhonky
- Smažená vejce s bambusovými výhonky
- Smažené nudle s pórkem a vejci
- Smažená rýže s vejci
- Smažené mrkvové nudličky s pórkem na wuchanský způsob
- Smažené bramborové nudličky s mrkví a pórkem
- Smažené rýžové nudle
- Smažená rýže s mrkví a pórkem na zázvoru
- S'čchuanská rýže
- Smažené brambory na česneku
- Dušené tofu se srdíčky čínského zelí
- Smažená rýže po kuangtungsku
- Dušené tofu s hráškem a voňavými houbami
- Polévka s tofu a čínským zelím
- Smažené tofu se zeleninou
- Smažené čínské zelí po šanghajsku
- Dušený květák s hráškem a houbami
- Tofu chung-šao s bambusovými výhonky
- Kuangtungská rýžová kaše
- Rizoto se zeleninou po vietamsku
- Wok Czech
- Wok Chinese
- Čínské zelí s tofu a rýží

## Indická kuchyně

- Kašmírské birjány
- Červená čočka s rýží na orientální způsob
- Drávidský kotlík
- Čočkový dál
- Sabdží z brambor a květáku
- Birjány - tradiční
- Dušený kořeněný květák s rýží
- Pálau s hráškem a tofu
- Rizoto s pórkem a mrkví

## Snídaně

- Chřest s vejci
- Pučálka
- Jáhly se sojomlíkem, ořechama a jabkama
- Rýže sojovým mlíkem a kokosem
- Polenta s jabkama a kakaem
- Jáhly s jabkama a fíkama
- Rýže s jabkama a ořechama
- Polenta s mrkví a pórkem
- Rýže nasladko s mrkví a dýní
- Polenta s mrkví a rozinkama
- Rýže s mrkví a rozinkama
- Jáhly jablečně skořicové
- Jáhly meruňkové
- Kuskus jablečně skořicový
- Polenta jablečně skořicová

## Polévky

- Chřestová polévka
- Cizrnová polévka se zeleninou
- Čočková polévka (ZD)
- Kapustová polévka (ZD)
- Polévka s tofu a čínským zelím
- Bramboračka s houbami
- Zelňačka
- Čočkový dál
- Kapustová polévka
- Polévka z fazolek adzuki
- Polévka z červené čočky, cibule a rajčat
- Polévka z dýně Hokkaido

## Sladkosti

- Jáhelník jablečný
- Jablečný štrúdl - moje verze!
- Hruškový kompot
- Ivčín jáhelníkový dort
- Jablečný štrúdl - klasický

## Ostatní...

## Hlavní recepty

### Zapečené brambory s další zeleninou a tofu

olej na smažení

sezamový olej

brambory

mražená zelenina se žampiony (Nowaco) nebo předvařená vhodná čerstvá zelenina

tofu

sůl

pepř

Volitelně:

topinambury

vejce

troška sojového mléka

čerstvé žampiony

Složení mražené směsi zeleniny se žampiony (Nowaco)

mrkev, hrášek, pórek, kedlubna, fazolky, celer, žampiony

### Jáhlové placky se špenátem

150 g jáhly

bylinková sůl

spařená petrželka nebo špenát

1 vejce

50 g hladká mouka

kukřičný škrob (na zahuštění dušené zeleniny)

příloha:

dušená zelenina (hrách, mrkev, fazolky, ...)

nebo hummus

Proprané jáhly vaříme ve vodě v poměru 1:2 se špetkou soli asi 20 minut. Přidáme nastrohanou povařený špenát nebo hrst spařené petrželky. Tvarujeme packy nebo šišky, pro lepší spojení můžeme přidat mouku a vajíčko. Placky potom pečeme v troubě na pečícím papíře bez tuku. Podáváme s hummusem nebo dušenou zeleninou.

## Jáhlové placky

150 g jáhly  
bylinková sůl  
jarní cibulka nebo pórek  
mrkev  
brokolice  
1 vejce  
50 g mouka  
kukřičný škrob

příloha:  
dušená zelenina (hrách, mrkev, fazolky, ...)  
nebo hummus

Proprané jáhly vaříme ve vodě v poměru 1:2 se špetkou soli asi 20 minut. Přidáme nastrouhanou mrkev, košťál z brokolice a cibulku nebo pórek. Tvarujeme packy nebo šišky, pro lepší spojení můžeme přidat mouku a vajíčko. Placky potom pečeme v troubě na pečícím papíře bez tuku. Podáváme s hummusem nebo dušenou zeleninou.

## Jáhly s jarní cibulkou, mrkví a toufu

jáhly  
jarní cibulka (osmahnutá)  
mrkev (nastrouhaná, podušená)  
zeleninový bujón (Wurzl)  
máslo nebo sezamový olej  
olej na smažení  
sůl  
tofu (osmahnuté, na kostičky)  
sojová omáčka (na tofu)  
bylinková sůl (na tofu)

Obohacení:  
kešu oříšky (jen maličko)  
hrozinky (jen maličko)  
koření dle chuti (např. kari)

## Jáhly s mrkví a pórkem

jáhly  
pórek (osmahnutý)

mrkev (podušená)  
zeleninový bujón (Wurzl)  
sezamový olej  
sůl

Koření dle chuti (např. kari).

### **Kuskus s toufu a zeleninou**

kuskus  
voda  
sůl  
wurzl  
mrkev  
hrášek  
kukuřice  
tofu  
olej na smažení  
olej panenský olivový  
dýňová semínka  
kari

### **Adzuki se zeleninou a kari**

2 dl - malé červené fazole Adzuki  
6+9 dl - voda  
1 ks - cibule  
1-2 ks - mrkev  
1 ks - zeleninový bujón Wurzl  
1/2 čl. - džíra  
1/2 čl. - kari  
1/2 čl. - sůl  
1dl - mražená kukuřice  
2pl - dýňová semínka  
2pl - olej na smažení

Malé červené fazolky namočíme na 6-12 hodin do trojnásobku vody. Jedna porce je tak půl až 3/4 sklenky. Pak vyměníme vodu a vaříme asi hodinu a půl s kmínem a solí. Ke konci vaření přidáme dle potřeby vodu, nastrouhanou mrkev a zeleninový bujón a trošku kukuřice (mražené). Pak na pánvi s olejem osmahneme džíru, dýňová semínka a nakrájenou cibuli. Po chvilce přidáme trošku kari.

Dokonalou přílohou je tmavý dýňový chlebík.

## Kuskus Fatima

Na kusy cibuli, asi 3 rajčata. Osmahnout na oleji. Přidáme Ras-Al-Hanut. Sůl. Wurzl. Česnek. Zalijeme vodou. Později přídáme ředkev a mrkev. Provaříme do skoro měkka. Nakonec na chvíli přidáme lilek a cuketu. Dá se přihodit i petržel nebo jiný čerstvý bylinky. Může přidat datlí, dá se posypat nebo rozinkama a cizrnou.

## Vegetariánská rýže s tofu a mrkví

60 dkg hotové rýže  
40 dkg tofu  
1x velká cibule  
2x mrkev  
2x česnek  
4 lž. - sojová omáčka  
1-2 lž. - kari koření  
pažitka  
2 lž. - olej na smažení  
sůl  
pepř

(LK 103)

## Červená čočka s rýží na egyptský způsob

15 dkg - červená čočka  
20 dkg - rýže  
40 dkg - rajčata (čerstvá nebo konzervovaná)  
2x - cibule (jedna na ozdobu)  
2x - česnek  
2 lž. - olej na smažení  
sůl

(LK 26)

Volitelně:

15 dkg - vlasové nudle (uvařené)  
Spíš nedoporučuju.

## Smažený celer ve hračce s kuskusem nebo rýží

Lehce předvařený celer obalit ve hračce a nechá se osmahnout na pánvi. Do hračky můžeme přidat trochu vegi vegi nebo jiného ochucovadla. Dále si k tomu můžeme udělat smaženou zeleninu ve stylu wok (mrkev, pórek, ...) nebo dušenou mrkev a

hrášek. Kuskus se pokusíme udělat tak akorát, aby byl sypký. Promícháme ho s olejem a wurzlem.

## Zelí s tofu a ořechy

Recept je určen pro 4 osoby

Ingredience:

250 g bílého a 250 g červeného zelí

3 lžíce - olej na smažení

1 lžička - sezamový olej

2x cibule nebo 6x jarní cibulka

200 g tofu

1 lžička - ostrá hořčice

hrst - vlašské ořechy

sůl

pepř

citronová šťáva

Příprava:

Očištěné zelí nakrájíme na jemné proužky. Na rozehřátém oleji opečeme cibuli nakrájenou na kroužky. Zelí a tofu nakrájíme na kostičky.

Pokapeme citronovou šťávou, přidáme rozpůlená ořechová jádra, podle chuti sůl, pepř a hořčici. Opékáme asi 5 minut, až je zelí měkké.

Variace:

Dělal jsem to jen s červeným zelím. Místo pepře ras-al-hanut, přidal jsem tahini a kešu. Použil jsem Dijonskou hořčici. Trocha zeleného pepře a troška kari. Osmahnul jsem cibuli a tofu. Zvlášť jsem udělal rejži a zvlášť zelí, nakonec jsem všechno přidal k zelí a společně prohřál, ochutil a zamíchal.

Variace na červeném víně:

Dělal jsem to jen s červeným zelím. Místo pepře ras-al-hanut a kmín, jako oříšky jsem dal kešu. Bez hořčice. Osmahnul jsem cibuli a tofu. Zvlášť jsem udělal rejži a zvlášť zelí na víně, nakonec jsem všechno přidal k zelí a společně prohřál, ochutil a zamíchal.

## Pečená zelenina s bazalkou a kmínem

brambory oloupané, nakrájené na menší kostky  
mrkev, kedlubna, červená cibule (vše nakrájet)  
vol. mražená zelenina "čínská směs" a kapusta.

Všechno se dá do pekáče, promíchá a přidá se:  
kmín, olivový olej, sůl, pepř, vol. česnek

Během pečení promícháme a přidáme:  
bazalku, máslo

Peče se to asi 50 minut. Může se přidat taky vajíčko, možná...

Čínská směs Nowaco obsahuje:  
kapusta bílá, kedlubna, žampiony, pórek, paprika, červená cibule

### **Polévka z červené čočky, cibule a rajčat**

1ks - cibule  
2 žl. - olivový olej  
2 žl. - řapík celeru  
2 rajčata nebo protlak  
175 g (3/4 šálku) - půlená červená čočka  
900 ml - voda  
2 člž. - provensálská směs bylinek  
sůl  
zeleninový bujón wurzl  
černý pepř  
petrželka

- 1) Ve velkém hrnci zpěníme na oleji cibuli a celer, smažíme 5 minut.
- 2) Přidáme rajčata nebo protlak, bujón a vodu, bylinky, sůl a pepř. Přivedeme k varu a vaříme přibližně 20 minut. Občas promícháme. Pak odstavíme.
- 3) Směs rozmixujeme, znovu prohřejeme a podáváme. Ozdobíme nakrájenou petrželkou.

Variace:

- S pórkem nebo jarní cibulkou.

## **Čínská kuchyně**

Smažené čínské zelí

1 hlávka - čínské zelí, spodní část  
1 člž. - s'čchuanský pepř (zrnka)  
3-4 lž. - olej na smažení  
1/2 člž. - wej-su  
sůl

Nakrájíme spodní část zelí, horní část můžeme použít na jiné jídlo. V pánvi na malém ohni ohřejeme olej a vhodíme s'čchuanský pepř. Zamícháme je, a když zrnka ztmavnou a začnou vonět, vylovíme je a vyhodíme. Pak zvětšíme oheň, vhodíme nakrájené čínské zelí a na prudkém ohni ho osmažíme asi 3 minuty. Přidáme wej-su a sůl a je hotovo. Důležité je ryché a krátké smažení, aby zelí nepustilo příliš mnoho vody.

Jí se to asi s rejží nebo i samotný.  
Růžičková kapusta po čínsku

100g - růžičková kapusta  
2 člž - slunečnicový olej  
3x - jarní cibulka nakrájená na plátky  
1/4 člž - koření pěti vůní  
1 lž - sojová omáčka  
2dcl - rýže

Kapustu očistíme a nakrouháme nadrobno (kolečka nebo půlky). Cibulku nakrájíme na tenké proužky. V rozpáleném oleji směs krátce osmahneme, přibližně 2 minuty, ale nenecháme zhnědnout. Přimícháme koření a sójovou omáčku a za stálého míchání smažíme další 2-3 minuty do měkka.

Podáváme s rýží nabo k dalším čínským jídlům.  
Rýže s vejcem a bambusovými výhonky

2 vrchovaté misky připravené rýže  
3x vejce  
3x bambusové výhonky  
4 lž. - olej na smažení  
1 lž. - sezamový olej  
1x - cibule  
10g - hrášek  
10g - kapusta  
1 člž. - wej-su  
sůl  
Smažená vejce s bambusovými výhonky

4x vejce  
10 dkg - bambusové výhonky (z konzervy)  
černé houby  
1 lž. - sojová omáčka  
1 lž. - šaosinské víno



1/2 lž. - vej-su  
3 lž. - olej na smažení  
sůl

(TH 58)

Smažené nudle s pórkem a vejci

2 porce - uvařené nesolené špagety  
15 dkg - pórek  
2x vejce  
3 lž. - olej na smažení  
1 lž. - sezamový olej  
sůl

(TH 69)

Smažená rýže s vejci

2 vrchovaté misky přípravné rýže  
4x vejce  
3 lž. - pórek  
4 lž. - olej na smažení  
1 lž. - sezamový olej  
1 člž. - vej-su  
sůl

(TH 64)

Smažené mrkvové nudličky s pórkem na wuchanský způsob

3x středně velká mrkev  
15 dkg - pórek  
3-4 lž. - olej na smažení  
1/2 člž. vej-su  
sůl

(TH 42)

Smažené bramborové nudličky s mrkví a pórkem

4-5 ks - brambory  
1 mrkev  
10 dkg - pórek  
2-3 ks - česnek  
1 lž. - sojová omáčka  
1/2 člž. vej-su

4 lž. - olej na smažení  
sůl

(TH 41)

Smažené rýžové nudle

15 dkg - rýžové nudle  
10 dkg - pórek  
1 středně velká mrkev  
hrst - čínské černé houby  
2 - 3 stroužky - česnek  
1,5 lž. - sojová omáčka  
2 lž. - čínský světlý ocet  
1/2 člž. - mletý zázvor  
2 lž. - olej na smažení  
sůl

(TH 68)

Smažená rýže s mrkví a pórkem na zázvoru

10 dkg - pórek  
1 středně velká mrkev  
hrst - čínské černé houby  
2 - 3 stroužky - česnek  
1,5 lž. - sojová omáčka  
2 lž. - čínský světlý ocet  
1/2 člž. - mletý zázvor  
2 lž. - olej na smažení  
rýže  
sůl

(TH 68 - podle receptu smažené rýžové nudle)

S'čchuanská rýže

2 misky uvařené rýže  
2 lž. sezamový olej  
3 lž. sojová omáčka  
3 lž. pórek  
1 člž. wej-su  
sůl

(TH 65)

Smažené brambory na česneku

4-5 brambory  
česnek  
1-2 lž. čínský světlý ocet  
1/2 člž. wej-su  
4 lž. olej na smažení  
sůl

(TH 40)

Dušené tofu se srdíčky čínského zelí

20 dkg tofu  
3-4 srdíčka čínské zelí  
černé houby  
bambusové výhonky  
1 lž. cibule  
šp. mletý zázvor  
1 lž. sezamový olej  
1/2 člž. wej-su  
3-4 lž. olej na smažení  
sůl

příloha: rýže

(TH 31)

Variace:

20 dkg tofu (marinované v sojovce a osmahnuté na pánvi)  
spodní dužnatá část jarního čínského zelí  
čínské voňavé houby (shiitake)  
bambusové výhonky  
1 lž. cibule  
šp. mletý zázvor  
1 lž. sezamový olej  
1/2 člž. wej-su  
3-4 lž. olej na smažení  
sůl  
Smažená rýže po kuangtungsku

2 misky rýže - uvařené  
1 mrkev  
čínské voňavé houby  
5 dkg bambusové výhonky

1 lž. cibule  
1/2 lž. mletý zázvor  
1 lž. sojová omáčka  
4 lž. olej na smažení  
sůl

(TH 64)

Dušené tofu s hráškem a voňavými houbami

20 dkg tofu  
6dkg mražený hrášek  
čínské voňavé houby  
1 lž. cibule  
1 člž. solamyl  
1/2 člž wej-su  
3-4 lž. olej na smažení  
sůl

+ nudličky z mrkve a mražené zelené fazolky  
Polévka s tofu a čínským zelím

2dkg chlazené tofu  
cca. 10 dkg čínské zelí - zelená část  
1 lž. sojová omáčka  
1/2 čl wej-su  
šp. mletý zázvor  
šp. pepř  
2 lž. olej na smažení  
1 lž. sezamový olej  
sůl

(TH 81)

Smažené tofu se zeleninou

jarní cibulka nebo malá cibulka  
sojové výhonky  
bambusové výhonky  
čínské voňavé houby  
červená paprika  
sojová omáčka  
mrkev (nudličky)  
tofu natural (na trojúhelníčky)  
olej na smažení

sůl  
rýže

Letní obloha:  
rajče, okurka

Inspirace z karlovarské čínské restaurace.  
Smažené čínské zelí po šanghajsku

hlávka čínského zelí  
6 kousků čínských voňavých hub nebo žampionů  
1čl cukru krupice  
3pl oleje na smažení  
1čl solamylu  
1/2čl wej-su  
mletý zázvor  
sůl  
1čl cibule

(TH 37)  
Dušený květák s hráškem a houbami

1 květák  
6 dkg mražený hrášek  
čínské voňavé houby (shiitake)  
1 lž. cibule  
1/2 čl. zázvor  
3-4 lž. olej na smažení  
1 čl. solamyl  
1/2 čl. wej-su  
sůl

Namočíme čínské voňavé houby do horké vody na 20 min.  
V rozpáleném oleji osmahneme cibuli,  
přimícháme zázvor a hrášek, osmahneme 3 min.  
Přidáme květák, houby, sůl, smažíme dalších 5 min.  
Přilejeme teplou vodu, dusíme.  
Přidáme rozmíchanou br. moučku a sojovku.

(TH 45)  
Tofu chung-šao s bambusovými výhonky

20 dkg tofu

bambusové výhonky  
čínské voňavé houby nebo žampiony  
5 dkg pórek  
2-3 lž. sojová omáčka  
1 lž. sezamový olej  
1/2 člž. cukr krupice  
3-4 lž. olej na smažení  
1/2 člž. wej-su  
sůl

Tofu na menší plátky - osmahnout na oleji z obou stran a vyndáme z pánve

3 lžíce bambusových výhonků na malé plátky +  
několik kousků voňavých hub nebo žampionů +  
50g pórků na silnější nudličky (osmahneme asi 1 minutu)

Přidáme osmahnuté tofu, sojovku, cukr, wej-su, sůl a 200ml teplé vody (dusíme)

Nemusí to být úplně do sucha, abychom měli nějakou šťávu.  
Nakonec zakapeme lžící sezamového oleje.

(TH 30)

Kuangtungská rýžová kaše

půl misky rýže  
6-7 ks - čínské voňavé houby  
10-15 dkg - čínské zelí  
1x středně velká mrkev  
2 lž. - sezamový olej  
1 člž. - wej-su

Rýže se uvaří ve vodě v poměru 1:3. V polovině procesu přidáme mrkev, čínské zelí a černé voňavé houby (předem namočené a naporcované). Nakonec do kaše přidáme wej-su a sezamový olej.

Rizoto se zeleninou po vietamsku

rýže  
hrášek  
kukuřice  
mrkev (nadrobno)  
olej na smažení  
sůl  
wej-su

sezamový olej  
cibulka

Bylo to jemně osmahnuté a chutnalo to výborně. Nebyla tam žádná omáčka, kupodivu.

Doporučuju přidat taky malou nadrobno nakrájenou cibulku a použít sezamový olej.

Inspiroval jsem se v jedny "čínský" restauraci kde bychom žádného číňana asi nenašli...

Wok Czech

mrkev nebo karotka  
klíčky mungo  
hrášek (maličko)  
malý pórek (drobné kousky)  
bambusové výhonky (z konzervy)  
kukuřičný nebo bramborový škrob  
tofu natural  
thajská jasmínová rýže  
sojová omáčka

Postup:

osmažená zeleninová směs  
+ kukuřičný / bramborový škrob  
+ osmažené tofu natural  
+ thajská jasmínová rýže  
+ sojová omáčka  
+ směs koření Wok (Vitana)  
+ sůl

Koření není podmínkou, dá se to i bez něj, třeba jen s troškou zázvoru nebo tak...

Složení směsi koření Wok od Vitany:

cukr, zázvor, kurkuma, kmín, džíra, koriandr, chilli, sůl, citronová kůra, kardamom  
Wok Chinese

Složení mražené směsi Wok Chinese:

žlutá mrkev, baby karotka, klíčky mungo, cukrový hrášek, pórkové vločky, čínské černé houby, zelený česnek, vodní kaštiny, sůl

Složení směsi koření Wok od Vitany:

cukr, zázvor, kurkuma, kmín, džíra, koriandr, chilli, sůl, citronová kůra, kardamom

osmažená zeleninová směs  
+ osmažené tofu natural  
+ thajská jasmínová rýže  
+ sojová omáčka

Koření není podmínkou, dá se to i bez něj.  
Čínské zelí s tofu a rýží

15 dkg - čínské zelí (horní část)  
1x tofu  
4-5 ks - čínské voňavé houby  
1 člž. - cukr krupice  
3-4 lž. - olej na smažení  
1 lž. cibule (nadrobno nakrájená)  
šp. - mletý zázvor  
1-2 lž. - sojová omáčka  
sůl

Namočíme si voňavou houbu ve vroucí vodě na 30 minut. Připravíme si rejži. Na oleji osmahnout plátky tofu z obou stran. Nakrájí se cibule, na jemno a pak se osmahne ještě s nastrouhaným kouskem čerstvého zázvoru. Pak osmahneme zelenou část čínského zelí, pokrájenou na malé kousky. Když povadne, podlejeme troškou vody, všechno smícháme, přidáme lžičci cukru, černé voňavé houby a sojovku Shoyu nebo Tamari.

## Indická kuchyně

### Kašmírské birjány

Viz. Govindova kuchařka

### Červená čočka s rýží na orientální způsob

15 dkg - červená čočka  
25 dkg - rýže  
1x - mrkev  
1x - celer řapíkatý  
2x - cibule (jedna na ozdobu)  
2x - česnek  
1/2 člž. - mletý zázvor  
1/2 člž. - kari  
2 lž. - olej na smažení  
2 lž. - máslo



(LK 26)

## Drávidský kotlík

Jedny sójové nudličky (Bonavita) - uvaříme a necháme odstát 20 min. Pak slejeme vodu, promícháme soju s Garam masalou (2pl) nebo jiným kořením, nasekaným česnekem, nahrubo nasekanou cibulí (2ks). Přidáme trošku hrubé mouky, zakapeme olejem a dáme na noc do lednice. Proleželou směs prudce osmažíme na oleji, přidáme rozinky a oříšky. Hodí se to s rýží. Mužeme ozdobit něčím zeleným.

sojové nudličky  
garam masala  
česnek  
cibule  
hrubá mouka  
olej na smažení  
olej panenský  
hrozinky  
oříšky kešu  
rýže

## Čočkový dál

200g čočky, česnek, cibule, protlak, sůl, sambar masala

Uvaříme čočku ve 2 násobku vody.

Na oleji smhneme nakrájený česnek,  
přidáme cibuli  
bobkový list, koriandr, sambar masala (osmahneme)  
protlak, voda (dusíme)  
smícháme směs s čočkou

Variace:

Místo Sambar masaly a koriandru použijeme džíru a kari.

## Sabdží z brambor a květáku

olej na smažení  
džíra  
1-2x pokrájená cibule  
pokrájené syrové brambory (na malé kostičky)(400g)  
hřebíček a bobkový list  
1x květák

kari a koriandr - vše dohromady osmahneme  
rajský protlak (1pl)

Dusíme a pouze v případě potřeby podléváme vodou.

Variace:

Bez hřebíčku a koriandru, přidáme osmahnuté tofu, sůl a hrášek

## **Birjány - tradiční**

- olej na smažení + džíra + černé hořčičné semínko + tandoori masala nebo směs koření birjány - opražíme
- tofu - osmahneme
- přidáme zeleninu (brambory, hrášek, kukuřice, květák, ...) a sůl - smažíme dokud nejsou brambory měkké
- nakonec vmícháme 1/2 kg uvařené rýže

Složení směsi Tandoori masala:

koriandr, sůl, prskavice, indický kmín, skořice, chilli, černý pepř, zázvor, cibulový prášek, česnek, hořčičné semínko, betelový list, muškátový ořech, hřebíček, muškátový květ, kardamom

## **Dušený kořeněný květák s rýží**

olej, čerstvý zázvor, česnek, kurkuma, kari - osmahneme  
květák, voda - dusíme  
sůl, hrášek, protlak - dusíme  
vl. ořechy - nasucho osmahneme a přidáme do jídla

## **Pálau s hráškem a tofu**

500g vařené rýže, 1 cibule, 40g máslo, 50g mražený nebo čerstvý hrášek, 50-100g tofu, rozinky, mandle, kešu  
vol. hřebíček, černý pepř, bobkový list

Ve velkém hrnci rozpustíme máslo, osmahneme černé hořčičné semínko a přidáme na kostičky nakrájenou cibuli. Když je cibulka dozlatova osmahnutá, přidáme rozinky, nadrobno nasekané mandle a kešu oříšky, bobkový list a chceme-li také hřebíček a černý pepř. Pak hned také přidáme sůl a hrášek. Po chvíli přidáme rýži a osmahnuté tofu. Směs zalijeme vodou v poměru 1,5 dílu ku oběmu rýže, zakryjeme pokličkou, ztlumíme oheň a nemícháme. Vaříme dokud není rýže měkká, asi 15-20 minut, podle typu rýže.

Pozn. místo panýru používám tofu natural.  
Inspirováno Govindovou kuchařkou, strana 159.

## Rizoto s pórkem a mrkví

máslo, 1 cibule, 2 pórky, 300g mrkve (nastrouhat), 20g rozinek, šp. cukru, 300g rýže

Variace s kořením:

+ česnek, zázvor, kari, koriandr, sůl

Variace s dýní:

+ dýně hokkaido (nastrouhat), špetka kari, sojová omáčka

Jedná se o lehké sladkoslané jídlo, pokud varianta bez koření se připraví správně, mělo by vyvolat dobrý pocit podobný pocitu jídla z kvalitní čínské kuchyně. Nicméně co se týče pohybu energie, je to asi dost rozdílné... čína je čína. Alchymii zdar :-)

## Snídaně

### Chřest s vejci

450 g - čerstvý zelený chřest

60 g - 5lž.7 - máslo

4 ks - vejce

sůl

pepř

volitelně: bazalka, petrželka, estragon

Samotné se to dá brát jako předkrm. S chlebem nebo bramborama i jako hlavní jídlo. Možná by se k tomu hodilo nějak upravené tofu.

Odřízneme tuhé konce chřestu a hořkou slupku v dolní části stáhneme směrem od spoda nahoru. Chřest opláchneme ve studené vodě.

Chřest dáme do hrnce s vroucí vodou a vaříme ho 6-10 minut, podle tloušťky, dokud nezměkne.

Na másle osmažíme vajíčka tak, aby bílky ztuhly a žloutky zůstaly měkké.

Hotový chřest necháme okapat a s vajíčkem nandáme na předeřháté talíře.

Polijeme rozehřátým máslem a ihned podáváme.

## Pučálka

Suroviny:

hrách, voda, máslo, sůl nebo cukr, pepř nebo skořice

Postup:

Celý suchý hrách hojně zalejeme vlažnou vodou, aby nabobtnal. Vodu další den slejeme tak, aby hrách zůstal napůl ponořený a necháme jej ještě další den. To už na něm pozorujeme malé klíčky. Na velké pánvi rozežřejeme lžící másla, nasypeme naklíčený hrách a mírně opečeme. Jemně osolíme a opepříme. Místně se pučálka podávala nasladko s trochou skořice.

A jak pučálku dělávali naši předkové?

Hrách zalili v ploché široké nádobě na dva prsty vlažnou vodou. Na dva dny nechali hrách napučet na teplém místě. Poté přebytečnou vodu slili tak, aby byly hrášky jenom částečně ponořeny. Třetím dnem už vyraší klíčky. Na pánvi rozežřáli lžící másla a zprudka opekli. Tak prodávaly pučálku na pražských nárožích v minulém století také babky pučálnice, podobně jako se dnes praží kaštiny nebo kukuřice, na malých kulatých kamínkách, pálily na pánvi pučálku. V domácnostech se solila nebo sladila.

Jako přílohu můžeme zvolit třeba rýži s mrkví a opečnými kostičkami tofu (rýže, mrkev, tofu).

Nebo s vajíčkem :-)

## Jáhly se sojomlíkem, ořechama a jabkama

Jáhly

Sušené jablko (sladké)

Sojové mléko (může být sušené)

Hrozinky

Sůl

Voda

Vlašské ořechy

Ovocný cukr nebo rakytníková marmeláda nebo jablečná šťáva

Jáhly spaříme, pak přidáme máslo a uvaříme se špetkou soli a sojovým mlékem. Vody dáme tak akorát. Mělo by vzniknout skoro takové těsto. Přidáme sladké nesířené rozinky, sušený jabka, koncentrovanou jablečnou šťávu nebo ovocný cukr nebo třeba rakytníkovou marmeládu a nakrájený vlašský oříšek.

## **Rýže sojovým mlíkem a kokosem**

3dl - Uvařená jasmínové bílé rýže  
1/2 - Sušené jablko  
1pl - Máslo (do rýže)  
Hrozinky  
Vlašské ořechy  
Jablečná šťáva nebo cukr  
Kokos  
Sojové mléko

## **Polenta s jabkama a kakaem**

Polenta  
Sušené jablko  
Kokos  
Kakao  
Hrozinky  
Ovocný cukr  
Sojové mléko (sušené)  
Máslo

## **Jáhly s jabkama a fíkama**

jáhly  
jabka (sušená)  
hrozinky  
sůl  
voda  
sojové mléko  
skořice  
vlašské ořechy  
jablečná šťáva  
máslo

Variace:

Místo skořice melasa

## **Rýže s jabkama a ořechama**

Uvařená rýže  
Sušené jablko  
Hrozinky

Vlašské ořechy  
Jablečná šťáva nebo cukr  
Máslo

### **Polenta s mrkví a pórkem**

Strouhaná kukuřice, nastrouhaná mrkev a dýně hokkaido, pórek, 1 cibule, 20g rozinek, šp. cukru, máslo, sůl

Variace s kořením:

+ česnek, zázvor, kari, koriandr (nejlépe čerstvý)

Variace:

Jde to i bez dýně :-)

### **Rýže nasladko s mrkví a dýní**

rýže, oříšky, rozinky, nastrouhaná mrkev a dýně hokkaido, mandle, cukr

### **Polenta s mrkví a rozinkama**

Na másle ohřejeme rozinky, přidáme nastrouhanou kukuřici a zamícháme. Pak přihodíme nastrouhanou mrkev a zalejeme vroucí vodou v poměru 1:2,5. Osolíme, mícháme, vaříme. Ve finále osladíme ovocným cukrem nebo šťávou.

### **Rýže s mrkví a rozinkama**

Na másle osmahneme rozinky, přidáme nastrouhanou mrkev a propláchnutou rejži. Osolíme, uvaříme. Osladíme ovocným cukrem nebo šťávou.

### **Jáhly jablečně skořicové**

Jáhly spaříme, pak přidáme máslo a uvaříme se špetkou soli. Vody dáme tak akorát. Mělo by vzniknout skoro takové těsto. Přidáme sladké nesířené rozinky, mletou skořici, sušený nebo čerstvý jabka, koncentrovanou jablečnou šťávu a nakrájený vlašský oříšky.

### **Jáhly meruňkové**

Jáhly, máslo, skořice, meruňková marmeláda s fruktozou, meruňky sušené nebo čerstvé.

Variace s kakaem: s kakaem a mandlema

Variace se skořicí: na másle a skořici opražené mandle

Super varianta s melasou a kakaem:

2x spařené jáhly, promíchané s máslem, uvaříme pod pokličkou ve 2 násobku vody. Pak dolejeme skleničku sojového mlíka, přidáme trochu kakaa a nakrájený sušený meruňky. Dál vaříme a mícháme, než se jáhly odlepují od stěn hrnce jako těsto. Nakonec můžeme ještě přidat trochu sojového mlíka. Nakonec se taky vmíchá melasa a může se to ozdobit mandlema.

### **Kuskus jablečně skořicový**

Obyč. máslo, rozinky, skořice, kuskus, ovoce, nasekané ořechy nebo mandle, kokos.

Na másle osmahneme rozinky, kokos a skořici. Přidáme kuskus, zamícháme. Vypneme sporák, přidáme vroucí v poměru 1,75:1 a necháme 10 minut odstát přikryté utěrkou. Pak přidáme nakrájené ovoce, oříšky, mošt nebo jablečný koncentrát.

### **Polenta jablečně skořicová**

Obyč. máslo, rozinky, kukuřičná krupice, skořice, ovoce, nasekané ořechy nebo mandle, kokos.

Na másle osmahneme rozinky a kukuřičnou krupici. Pak přidáme nakrájené ovoce, oříšky, mošt nebo jablečný koncentrát.

Ochutíme skořicí, ovocným cukrem nebo šťávou. Můžeme osmahnout i strouhaný kokos.

## **Polévky**

### **Chřestová polévka**

500g - Chřest

1ks - brambory

1/2 - malá cibule

1l - voda

1/4 člž. - sůl

šp. - pepř

šp. - muškátový ořech

petržel

ZD62

nebo dle kuchařky z roku 1880

## **Cizrnová polévka se zeleninou**

1l - voda  
1x - zeleninový bujon  
40 dkg - cizrna  
2x - pórek  
1x - větší brambora  
2x - mrkev  
kousek celeru  
1x - menší petržel  
1 lž. - rajský protlak  
2 lž. - olej na smažení  
sůl  
pepř

(LK106)

## **Čočková polévka (ZD)**

1 díl - čočka (propláchnutá)  
4 díly - voda  
1-2 člž. - sůl  
2-3 str. - česnek (nadrobno nakrájený)  
2x cibule (nahrubo)  
1/2 dílu - nakrájený celer  
2x mrkev (nakrájená nahrubo)  
1 člž. - pepř  
4-5 ks - rajčata (nakrájená na měsíčky) nebo protlak  
1 lž. - citronová šťáva  
1 lž. - cukr  
2 člž. - ocet

(ZD 59)

Možné variace:

- 1) s drceným kmínem, bazalkou a majoránkou, možnou zahustit hl. moukou
- 2) wurzl + umeocet nebo vinný ocet + tymián + celer
- 3) s červeným vínem

## **Kapustová polévka (ZD)**

2 díly - nakrájená kapusta  
1 díl - brambory nakrájené na malé kousky



4 pl. - mouka  
2 pl. - olej  
1/2 člž. - mletý kmín  
5-6 dílů - voda  
3/4 člž. - bylinková sůl  
1 člž. - majoránka

(ZD 64)

### **Polévka s tofu a čínským zelím**

2dkg chlazené tofu  
cca. 10 dkg čínské zelí - zelená část  
1 lž. sojová omáčka  
1/2 čl vej-su  
šp. mletý zázvor  
šp. pepř  
2 lž. olej na smažení  
1 lž. sezamový olej  
sůl

(TH 81)

### **Bramboračka s houbami**

cibule, kořenová zelenina - nakrájíme a osmahneme na oleji nebo na másle, zaprášíme moukou  
+ vhodíme vývar, zalejeme vodou  
+ přidáme brambory, houby (žampiony), sůl - pod pokličkou vaříme do měkka  
+ přidáme lístky celeru, pepř, majoránka, česnek se solí - a ještě povaříme

Variace:

Podle chuti můžeme kromě kořenové zeleniny přidat: květák, kapusta, cuketa.  
Můžeme navíc okořenit: nové koření a kmín.

### **Zelňačka**

Kysané zelí - propláchneme a uvaříme  
Nakrájené brambory, kmín - uvaříme  
Máslo, mouka - připravíme zasmažku a zamícháme do předvařeného zelí a společně vaříme asi 20 minut

Pak přidáme brambory a společně krátce povaříme, přidáme sůl, petžel nebo pažitku.

## Čočkový dál

200g čočky, česnek, cibule, protlak, sůl, sambar masala

Uvaříme čočku ve 2 násobku vody.

Na oleji smahneme nakrájený česnek,  
přidáme cibuli  
bobkový list, koriandr, sambar masala (osmahneme)  
protlak, voda (dusíme)  
smícháme směs s čočkou

Variace:

Místo Sambar masaly a koriandru použijeme džíru a kari.

## Kapustová polévka

Rozpustí se máslo  
+ mouka (zásmazka)  
+ wurzl a voda  
+ pepř a majoránka drcená

vše vaříme a mícháme 20 minut

+ utřený česnek a sůl

--

jemně nakrájená cibule (osmahneme na oleji)  
+ vývar  
+ spařená kapusta (dusíme téměř do měkka)

--

Obojí se smíchá a je to...

## Polévka z fazolek adzuki

Malé červené fazolky namočíme na 6 hodin. Pak to hodíme do hrnce, přidáme vodu, bobkovéj list, rozmarýn a cibuli. Vaříme v tlakáči 50 minut nebo hodinku čtyřicet v normálním hrnci. Protože se to vaří hodně dlouho, je lepší tam nalejt klidně 2-3 litry vody, abychom nemuseli neustále vodu doplňovat. Pak přihodíme mrkev, celer, třeba i nať, třeba i sušenou horalku nebo vývar a dáme tomu ještě 20 minut. Pak přisolíme a cvakneme tam shoyu.

## Polévka z červené čočky, cibule a rajčat

1ks - cibule  
2 žl. - olivový olej  
2 žl. - řapík celeru  
2 rajčata nebo protlak  
175 g (3/4 šálku) - půlená červená čočka  
900 ml - voda  
2 člž. - provensálská směs bylinek  
sůl  
zeleninový bujón wurzl  
černý pepř  
petrželka

- 1) Ve velkém hrnci zpěníme na oleji cibuli a celer, smažíme 5 minut.
- 2) Přidáme rajčata nebo protlak, bujón a vodu, bylinky, sůl a pepř. Přivedeme k varu a vaříme přibližně 20 minut. Občas promícháme. Pak odstavíme.
- 3) Směs rozmixujeme, znovu prohřejeme a podáváme. Ozdobíme nakrájenou petrželkou.

Variace:

- S pórkem nebo jarní cibulkou.

## Polévka z dýně Hokkaido

mrkev, petržel, dýně Hokkaido, olej, pórek, cibule, sůl, muškátový květ, zázvor  
Na oleji osmahneme nadrobno nakrájenou cibuli a pórek, najemno nastrohanou mrkev, petržel a dýni (cca 10 min.). Zalijeme vodou a osolíme. Když se polévka začne vařit, přidáme celozrnné nudle a špetku zázvoru a muškátového květu. Po uvaření těstovin (cca 7 - 10 min.) je polévka hotová. Zdobíme petrželovou natí.

## Sladkosti

### Jáhelník jablečný

2 skl. - jáhly  
4 skl. - voda  
6 ks - nastrohaná jablka  
vlašské ořechy  
skořice  
hrozinky  
máslo  
mouka na vysypání mísy

Uvaříme se jáhly, cca. 20 min. Vmícháme rozinky a trošičku nastrouhaných jablek a skořice, cukru nebo marmelády.

Pak to nacpeme do vymazané a vysypané formy na dort nebo něčeho takového, pořádně upěchujeme a na vrch dáme nastrouhaný jabka s vl. ořechy a skořicí.

## **Jablečný štrúdl - moje verze!**

listové těsto

jablka

hrozinky

mletá skořice

máslo

vlašské ořechy

uvařené jáhly

jemné ovesné vločky

špaldová celozrná mouka

Nastrouhají se jablka, přimíchají se předem namočené hrozinky, nasekané vlašské ořechy, skořice a uvařené jáhly. Všechno se to zamíchá. Přebytečná šťáva se vymačka na sítku. Rozmražené listové těsto se rozválí na mouce, přidá se připravená jablečná směs, pak se to posype vločkama, které nasáknou zbytek šťávy.

Svineme, potřeme máslem a pečeme v dobře vyhřáté troubě. Po zapečení plamen zmírníme a zvolna dopékáme. Nakonec ještě jednou potřeme máslem.

## **Hruškový kompot**

hrušky, skořice, horká voda a třeba i pár sušených jablek a rozinek

## **Ivčin jáhelníkový dort**

Nasucho opražené jáhly, máslo, hrozinky, voda, sojová smetana.

Směs se povaří asi 15 minut tak, aby se voda vstřebala a vzniklo těsto, které se odlepuje od hrnce. Pak jsem to přendal do máslem vytřené a moukou vysypané formy na dort. Pořádně jsem to umačkal, namácel jsem si lžící aby se to nelepilo. Pak jsem to strčil do vyhřáté trouby. Po nějaké době jsem to posypal nastrouhanýma jabkama a zase dal do trouby. Po další době jsem to posypal skořicí a zase dal do trouby. Zase po nějaké době jsem to potřel marmeládou a zase strčil do trouby. Na konec jsme to ještě posypali jemně pokrájenýma ořechama.

Objem se hodně zmenší, dělal jsem to z 1,8 skleniček jáhel, lepší by asi bylo dát asi 2,5 skleničky. Marmeládu použít nějakou kompatibilní s jabkama, ideálně slazenou ovocným cukrem či bez přidaného cukru.

## Jablečný štrůdl - klasický

350 g listového těsta, 1 kg jablek, 2 žloutky, 5 lžic rozinek, lžička skořice, 3 lžíce másla, přírodní a ovocný cukr

Z listového těsta vyválíme obdélník, který na středu posypeme oloupanými a na plátky nebo nastrouhanými jablky, rozdrcenými piškoty, opranými a osušenými rozinkami, skořicí a cukrem a pokropíme rozpuštěným máslem. Svineme, potřeme žloutkem a pečeme v dobře vyhřáté troubě. Po zapečení plamen zmírníme a zvolna dopékáme. Doba přípravy: 60 min.

## Ostatní

### Mátový čaj

1 člž. - sušená máta peprná nebo máta marocká  
0,4l - voda

Máta se louhuje 15 minut v uzavřené nádobě, ideálně v porcelánové konvičce.

### Mazanec

150 g hladké mouky  
100 g polohrubé mouky  
50 g cukru  
1 balíček čerstvého droždí  
50 g másla  
2 vejce  
20 g hrozinek  
130-140 ml mléka  
citronová kůra  
sekané mandle  
bílek na potřeni

Připravíme kvásek z mléka, droždí a špetky moučkového cukru a necháme kynout. Mezitím ve zbytku mléka rozpustíme cukr, rozmícháme vejce a spolu s kváskem a zbývajících surovinami vypracujeme hladké a nelepivé těsto. Necháme v teple pod utěrkou nakynout a promícháme. Po nakynutí těsto vyklopíme na vál a stočíme do kulatého tvaru. Chvilí necháme stát v teple, před pečením ozdobíme mandlemi a potřeme bílkem.

## Vařená bílá thajská jasmínová rýže - základní recept

1 člž - panenský olej nebo máslo

2 dcl - thajská jasmínová rýže

1/2 člž - sůl

3 dcl - studená voda

Do hrnce kápneme olej, reži propláchneme v sítku studenou nebo vlažnou vodou a hodíme do hrnce. Promícháme s olejem, přidáme sůl a zalijeme vodou, opět promícháme aby nebyla rýže nalepená na hrnci. Vody má být vždy 1,5 násobek dílu rýže.

Pak dáme oheň na maximum (ale použijeme nejmenší hořák), během krátké doby se voda začne vařit. V tomto množství cca za 2 minuty. Od varu snížíme plamen na minimum a dáme jí čas ještě 10 minut. V polovině této doby již můžeme hořák vypnout, ale můžeme ho i nechat na minimum až do konce (podle typu hrnce). Na toto množství používáme 3l nerez s tlustým dnem. Během procesu hrnec neotvírat ani rejži nemíchat.

Rejže by pak neměla zůstat v horkém tlustostěnném hrnci, jinak se rozvaří i když je vypnutej plyn. Pokud vše probíhá správně, neměla by v hrnci zůstat žádná voda navíc a také by se nemělo stát, že bude rýže připečená na dno hrnce.

## Čaj Brahmí

1 lžíce povařit 0,5l vody 10min., 3 minuty ještě louhovat

Max. 0,4l denně.

Složení:

Hydrocotyle asiatica

Účinky:

- satvická kvalita energie
- celková regenerace a uvolnění (buněk, tkání, orgánů)
- očisťuje krev a stimuluje srdce
- zlepšuje paměť, zrychluje reakceschopnost
- doporučuje se při učení, lepší koncentrace, soustředěnost
- používá se při nervové slabosti a vyčerpání, má velmi uklidňující účinky

## Zázvorový čaj

Horká voda s nastrouhaným čerstvým zázvorem.

Pije se při napadení chladem.

Čerstvý zázvor má jiné účinky než sušený. Neutrální jídlo s čerstvým zázvorem funguje taky, jde jen o to nějak ho do sebe dostat. V kombinaci s ochlazujícími ingrediencemi to ale pochopitelně ztrácí smysl.

## Kuskus - základní příprava

Tradiční metoda přípravy kuskusu spočívá v přípravě kuskusu ve speciálním "dvoj-hrnci", zvaným kuskusiéra. Spodní část kuskusiéry - klasický hrnec - se naplní ingrediencemi pro přípravu omáčky na kuskus a zeleninou a do vrchní části, která je jemně perforovaná se nasype suchý kuskus, který se lehce promísí s kvalitním olivovým olejem. Sestava se uzavře pokličkou a dá se na velice mírný plamen gratinovat a poté lehce vařit na 3 - 4 hodiny. Kuskus se v podstatě připraví nad parou a navíc získá neodolatelně lahodnou chuť a vůni gratinované zeleniny. Tato varianta je považována za sváteční a v Arábii se takto obvykle připravuje pouze v pátek nebo ku příležitosti významných událostí.

Druhá varianta je velmi rychlá, a zpravidla používaná v restauracích a všude tam, kde se kuskusu připravuje velké množství. Kuskus se nejprve lehce smíchá s kvalitním olivovým olejem, 1 polévková lžíce na 100g, poté lehce osolí a pak se zaleje vroucí vodou tak, aby byl kuskus maximálně 1 cm pod hladinou vody. Poté se kuskus jemně promíchá a nechá 5 - 10 minut (podle množství kuskusu) vodu absorbovat. Nejlepší je při tomto procesu nádobu s kuskusem zakrýt čistou utěrkou. Pak již jen kuskus širokou vidličkou promísíme, eventuálně lehce dochutíme olejem a solí a můžeme podávat. Tato metoda se zejména hodí pro kuskus s označením Moyene nebo také Medium, střednězrný kuskus.

Při přípravě kuskusu do sladkého jídla se použije místo oleje máslo. Nesolit nebo jen symbolicky.

Výše uvedená tradiční metoda vynikne naopak při použití kuskusu s označením Fín nebo Fine což je jemnozrný kuskus. Kuskus je ve světě produkován ve čtyřech až pěti velikostech zrna. U nás na trhu se vyskytují tři druhy, zmiňované jemnozrné a střednězrné provedení a také kuskus celozrný.

Pokud se zajímáte i o zajímavé a alternativní receptury na přípravu pokrmů kuskusu a vládnete základy angličtiny, doporučuji webové stránky serveru [www.fatfree.com](http://www.fatfree.com), kde jsou desítky zajímavých variací na tuto neuvěřitelně flexibilní a zdravou potravinu, jakou kuskus bezesporu je.