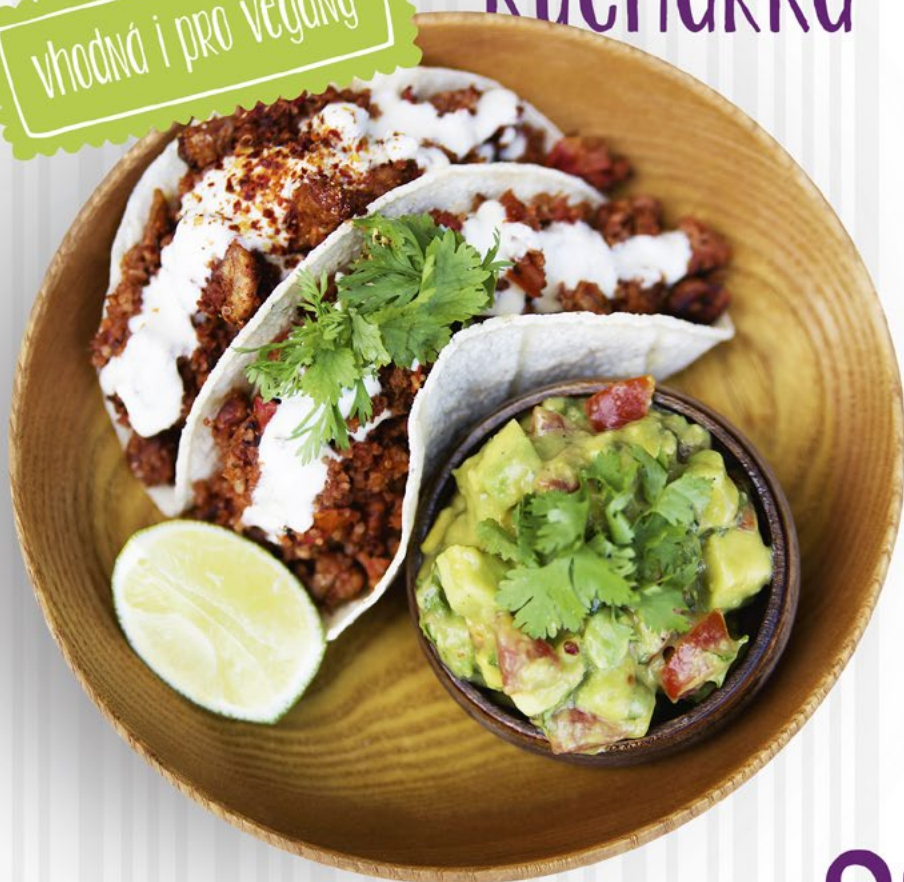


David Zmrzlý

# Bezlepková kuchařka

vhodná i pro vegany



# Bezlepková kuchařka vhodná i pro vegany

Vyšlo také v tištěné verzi

Objednat můžete na  
**[www.cpress.cz](http://www.cpress.cz)**  
**[www.albatrosmedia.cz](http://www.albatrosmedia.cz)**



**David Zmrzlý**  
**Bezlepková kuchařka vhodná i pro vegany – e-kniha**  
Copyright © Albatros Media a. s., 2017

Všechna práva vyhrazena.  
Žádná část této publikace nesmí být rozšiřována  
bez písemného souhlasu majitelů práv.

**ALBATROS**  **MEDIA a.s.**

# Obsah

## Úvod

## Snídaně

- RAW** Granola z naklíčené pohanky
- RAW** Palačinky  
s čokoládovo-banánovým krémem
- RAW** Mandlová pomazánka s chilli  
a rozmarýnem, zeleninové hranolky
- Růžová kaše s ovocem a ořechy
- Jáhlová kaše s banánem,  
čokoládou a mandlemi
- Palačinky s chia marmeládou a kešu krémem
- Anglická snídaně

## Polévky

- Fazolová polévka s čokoládou
- Polévka z pečených jablek a pastináku
- Boršč se smetanou
- Indická polévka Mulligatawny
- Zeleninový vývar s droždíovými  
knedlíčky a quinoou
- Krém z bílých fazolí se špenátovým  
pestem
- RAW** Miso polévka
- RAW** Krémová polévka  
s marinovanými houbami
- RAW** Mrkvová polévka s mladým kokosem

## Obědy

- 5** **RAW** Cannelloni s mandlovo-bylinkovou  
náplní a rajčatovou omáčkou 44
- 6** **RAW** Quiche s bazalkovým kešu krémem  
a polosušenými rajčaty 46
- 8** **RAW** Ořechovo-cuketový hummus,  
Muhammara, sezamový tabbouleh 48
- 10** Kujevské fazole 52
- 12** Pečená červená řepa na šalvěji, hráškové  
pyré 54
- 14** Cizrnové placký s řasou, mrkev s citronem  
a tahini pastou 56
- 16** Čočkovo-ořechové kuličky v rajčatové  
omáčce 58
- 20** Pohanka se zeleninou v miso omáčce 60
- 22** Smetanové brambory s tymiánem, pečená  
růžičková kapusta s pečenou 62
- 24** tofu slaninkou 64
- 26** Pastýřův koláč s batáty 64
- 28** Houbová omáčka s liškami a vlašskými  
ořechy, jáhlové knedlíky 66
- 30** Špenátové placičky s quinoou a lískovými 68
- 32** oříšky, topinamburové pyré 70
- 34** Tofu se špenátovým curry, růže basmati 72
- 36** **Večeře**
- 38** Kvěťáková pizza ve variacích 74
- 40** Quiche z bramborového těsta se zelím 76

Taco s ořechovo-quinoovou náplní,  
guacamole, limetový jogurt 78  
Pohankový salát s pečeným květákem,  
mandlemi a granátovým jablkem 80  
Dýňové noky s pestem z vlašských ořechů  
a rukolou 82

## Dezerty a moučníky

**RAW** Mocca-mango dort 86  
**RAW** Jahoda-matcha dort 88  
**RAW** Maková roláda se švestkami 90  
**RAW** Kokosové košíčky s ovocem 92  
Čokoládové cupcakes s jahodovým krémem 94  
Banánový chlebiček 96  
Krtkův dort z cizrnou 98  
Arašídový dort se slaným karamellem  
a čokoládou 100  
Drobenkový koláč s ovocem 102  
Sušenky z mandlového másla s čokoládou 104  
Avokádové brownies 106

## Svačiny / Předkrmů / Na cestu... 108

Portobello sendvič s chimichurri salsou 110  
Sendvič na způsob Reuben 114  
**RAW** Domácí proteinové tyčinky 116

## Tapas 118

Krekry z červené čočky 120  
Hummus z pečených paprik 122  
„Cream cheese“ s koprem a praženou  
slunečnicí 124  
Pomazánka z bílých fazolí se sušenými  
rajčaty a petrželí 126  
Moje vlastní recepty 130

# Úvod

Podobně  
jako první kuchařka  
vznikla i tato kniha v koprodukcí  
s PURO týmem. Jsme opravdu vděční  
za všechny zákazníky, respektive čtenáře,  
kteří s námi sdílejí náš příběh.

Jelikož si hlavní autorka receptů nepřála být  
v knize uvedena, rád bych jí za velmi intenzivní  
a poučnou spolupráci poděkoval alespoň na  
tomto místě. Každý, kdo pracuje v gastronomii,  
ví, jak náročný je to obor. Proto si vážím našeho  
kolektivu, jenž přes všechny turbulence drží  
pospolu a spoluvytváří prostředí, které je pro  
mě zásadním elementem života. Tím druhým,  
neméně významným, je pak má rodina, bez  
jejíž tolerance, trpělivosti a lásky  
bych tuto řádku nikdy nenapsal.  
Děkuji všem.

Milí čtenáři,

v rukou držíte knihu, která je na první pohled „pouze“ veganskou kuchařkou. Těch vychází v poslední době čím dál tím více, a to je dobře. Je to znamení, že naše společnost se otevírá různým způsobům života. Začínáme si uvědomovat dopad našeho životního stylu nejen na naše tělo, ale především na náš duševní vývoj, a v konečném důsledku na veškeré životní principy. Jídl samo o sobě nám sice spokojený život nezajistí, ale je základem, který nám v dalším rozvoji značně pomáhá.

Tato kniha je volným pokračováním edice veganských kuchařek, která odstartovala v roce 2015 titulem „Veganská kuchařka od českého kuchaře“.

Na tomto druhém dílu se opět podílí kolektiv lidí, kteří jsou důležitou součástí projektu PURO. Obsah nové knihy přitom dobře ilustruje, jakým vývojem tento projekt a lidé kolem něj procházejí.

V době, kdy budete tuto řádku číst, už bude vedle bistra PURO fungovat v Praze na Vinohradech i druhé místo, jehož nosnou myšlenkou je „connect to pure life“. PURO shop, podobně jako PURO bistro, má být místem, kde každý návštěvník může tento životní styl „ochutnat“ – a to nejen formou jídla, ale také prostřednictvím dobrého pocitu při setkání s lidmi, kteří se cítí být touto myšlenkou osloveni.

Ale teď k tomu hlavnímu – na co se můžete v této kuchařce těšit?

Je plná vařených i raw receptů od snídaně po večeře, na své si přijdou i milovníci dezertů. Všechny recepty jsou bezlepkové, a to ne proto, že bychom chtěli lepek paušálně z jídelníčku vyřadit, ale proto, že všichni cítíme, jak nám omezení lepku dělá dobře. Chceme ukázat, nakolik mohou být bezlepková jídla výživná a chutná.

Kdo už měl někdy možnost zavítat k nám do bistra na jídlo, ví, že vaříme bez cibule, česneku a jim příbuzných druhů zeleniny a bylinek. V první knize bylo těchto receptů jen pár, nyní jich již máme vyzkoušeno takové množství, abychom s nimi mohli pokrýt celou kuchařku. Více informací vám rádi zprostředkujeme na PURO místech.

V Úvodu minulé knihy jsem citoval Nikolu Teslu, nyní si dovolím citovat Lao Tse, který nám zanechal nádherně jednoduchý, ale zároveň hluboce moudrý text o umění života – Tao Te Ching: „Cesta dlouhá tisíc mil začíná jedním krokem“. PURO si klade neskromný cíl být průvodcem na této cestě.

Dobrou chuť a krásnou Cestu!

# Snídaně





RAW

# Granola z naklíčené pohanky

**cca 4-6 porcí**

**1 hrnek naklíčené pohanky**

**1 hrst mandlí**

**1 hrst slunečnicových semínek**

**1 hrst dýňových semínek**

**1 hrst vlašských ořechů**

**2 hrsti mixu sušeného ovoce**

**(sekané meruňky, jablka, rozinky, brusinky či jiné neproslazované ovoce)**

**1 lžice bio kokosu**

**1 lžička skořice**

**semínka z jednoho vanilkového lusku / lžička vanilkového extraktu**

**2 lžice agávového sirupu / kokosového nektaru či jiného tekutého sladidla**

**granátové jablko na ozdobu**

Všechny ingredience kromě agávového sirupu (či jiného sladidla) smícháme opatrně ve větší míse, aby se neporušily klíčky, a následně jemně promícháme s agávovým sirupem. V této formě lze směs ihned přidávat do rostlinných mlék, jogurtů či kaší. V uzavřené nádobě vydrží v lednici až týden. Máte-li doma sušičku, lze také pár hodin prosušit při teplotě nepřesahující 42 °C. Pokud směs prosušíte dosucha, lze ji v uzavřené nádobě uchovat až několik týdnů.

TIP: Naklíčenou pohanku si můžeme snadno vyrobit doma. Loupanou pohanku (celá zrna) dáme do skleněné misky a zalijeme čistou vodou tak, aby voda byla o cca 1 cm výše než pohanka. Necháme semínka ve vodě po dobu cca 30 minut. Pak slijeme vodu, semínka propláchneme a znovu přendáme do misky, kterou můžeme kvůli vysychání zakrýt mokrou utěrkou. Semínka třikrát denně proplachujeme. Takto připravená pohanka by měla vyklíčit nejpozději do druhého dne.



Bio kokos má výraznější chuť a vyšší procento tuku, proto je v živé kuchyni vhodnější surovinou než kokos klasický.



RAW

# Palačinky s čokoládovo-banánovým krémem

cca 4-6 porcí

## Palačinky

6 jablek

1 banán

1 lžíce chia semínek

## Čokoládovo-banánový krém

2 banány

150 g datlí

2 lžíce kakaa v raw kvalitě

špetka soli

ovoce na dozdobení

Oloupaná, očištěná jablka rozmixujeme společně s banánem, následně přidáme chia semínka. Vzniklou směs necháme nejprve odležet - minimálně 15 minut, aby chia nasákla vodou a vytvořila patřičnou konzistenci. Vzniklou hustší směs rozetřeme rovnoměrně na připravené silikonové pláty sušičky. Pokud nemáme silikonové pláty, vyložíme sušicí podložku pečicím papírem a potřeme lehce olivovým olejem. Takto připravené palačinky dáme sušit na 42 °C po dobu cca 16 hodin. Poté směs opatrně sloupneme a nařežeme na požadovanou velikost.

Na krém si připravíme datle, které jsme předem namočili do teplé vody. Datle slijeme, vymačkáme přebytečnou vodu a v mixéru rozmixujeme s banány, kakaem a špetkou soli.

Připravenou směsí plníme palačinky a zdobíme dle libosti.



RAW

# Mandlová pomazánka s chilli a rozmarýnem, zeleninové hranolky

cca 4 porce

200 g mandlí

*(Ideálně předem namočených na 12 hodin a zbavených slupky.*

*Slupka by po namáčení měla jít snadno odstranit.)*

3 lžíce lahůdkového droždí

1 lžička nasekaného čerstvého rozmarýnu

sušené drcené chilli papričky dle chuti

olivový olej dle potřeby

sůl a pepř

Mandle rozemeleme v mixéru do co nejhladší konzistence, pokud je potřeba, zředíme trochou vody. Následně přidáme rozmarýn, chilli, olej, poté osolíme, opepříme a ještě krátce mixováním spojíme. Přendáme do misky a podáváme s nakrájenou libovolnou zeleninou. Jedná se o zdravou a výživnou snídani.



# Rýžová kaše s ovocem a ořechy

**cca 4 porce**

**1 hrnek neuvařené rýže dle vlastní preference**

*(skvělá je například rýže basmati, jasmínová nebo také rýže na sushi)*

**3 lžičce panelu či jiného sladidla dle chuti**

**$\frac{3}{4}$  litru rostlinného mléka**

*(případně více dle použitého typu rýže, použít můžeme například*

*domácí kokosové mléko, jehož recept najdete na straně 86)*

**špetka soli**

Rýži necháme na sítku cca 5 minut proplachovat vodou. Následně osušíme a přendáme do vhodného rendlíku.

Přidáme část (cca 250 ml) mléka, sůl, panelu a za stálého míchání vaříme, dokud rýže všechno mléko neabsorbuje. Poté přilijeme další část mléka a postup opakujeme. Celý proces provádíme do té doby, dokud nezískáme hustou kaši nebo nespotřebujeme všechno mléko.

**Uvařenou kaši ozdobíme ořechy a ovocem dle chuti.**



Panela nebo také rapadura je sušená šťáva z cukrové třtiny. Připomíná třtinový cukr, je však vyrobena přírodní cestou bez použití chemických procesů. Zachovává si tak maximum živin a má nižší glykemický index než bílý cukr. Svou karamelovou chutí připomíná melasu a hodí se k přípravě téměř všech sladkostí.



# Jáhlová kaše s banánem, čokoládou a mandlemi

**cca 4 porce**

**2 hrnků vařených jáhel**

**1 hrnek kokosového mléka**

**2 velmi zralé banány**

**špetka soli**

**kvalitní čokoláda rostlinného původu**

**hrst blanširovaných mandlí**

Jáhly uvaříme dle pokynů na obalu – ne úplně na kaši, avšak doměkka. Případnou přebytečnou vodu slejeme a jáhly necháme okapat. Mezitím si přivedeme k varu kokosové mléko, do kterého dáme rozmačkané banány a necháme je rozvařit. Pokud banány nebyly úplně měkké, můžeme si pomoci ponorným mixérem. V dalším kroku přidáme okapané uvařené jáhly a za stálého míchání vaříme do doby, než vznikne kaše požadované hustoty. Pokud máme rádi sladší chutě, je možné kaši přisladit libovolným sladidlem. Vynikající by k těmto účelům byl např. javorový sirup.

Kaši zdobíme blanširovanými mandlemi a čokoládou či kakaem. Můžeme i ovocem. K mandlím se skvěle hodí například jahody či meruňky.



# Palačinky s chia marmeládou a kešu krémem

cca 4-6 porcí

## Chia marmeláda

1 hrnek jahod (či jiného ovoce)  
2 lžíce agáve sirupu  
2 lžíce chia semínka  
1 lžíce citronové šťávy  
špetka soli

Jahody rozmačkáme vidličkou či rozmixujeme ponorným mixérem tak, aby ve směsi zůstaly kousky. Přidáme agáve sirup, citronovou šťávu a chia semínka. Vzniklou směs přendáme do skleničky a necháme minimálně 1 hodinu odpočívat v lednici. Chia semínka absorbují přebytečnou tekutinu a vytvoří gelovou texturu připomínající klasickou marmeládu. V lednici vydrží cca 1 týden.

## Kešu krém

½ hrnku kešu ořechů namočených přes noc  
(nebo alespoň na 8 hodin)  
¼ hrnku rostlinného mléka  
3 lžíce rozpuštěného kakaového másla nebo  
kvalitního kokosového tuku  
5 nebo více datlí (dle chuti)  
3 lžíce nepraženého kakaa  
špetka soli

Všechny ingredience rozmixujeme dohladka a směs necháme ztuhnout v lednici ideálně po dobu cca 6 hodin.

Na chia marmeládu je skvělé použít například kiwi. Získáme tak neotřelou marmeládu zelené barvy.



## Palačinky

3 lžíce hrašku  
(ideálně vanilkové, ale lze také použít  
klasickou hrašku na zahušťování)  
2 hrnky rýžové mouky  
2 hrnky rostlinného mléka  
perlivá minerálka dle potřeby  
4 lžíce rozpuštěného kokosového oleje +  
kokosový olej na vymazání pánve  
špetka soli

Všechny ingredience smícháme ve větší míse a vyšleháme metlou do hladké konzistence. Minerálku přidáváme během míchání dle potřeby tak, abychom dosáhli konzistence klasického palačinkového těsta. Rozpálenou pánev lehce vymažeme kokosovým olejem a v tenké vrstvě na ni nalejeme palačinkovou směs. Palačinku opékáme z každé strany cca 1 minutu. Poté odkládáme na připravený talíř a pokračujeme do spotřebování palačinkové směsi. Palačinky zdobíme kešu krémem a chia marmeládou dle libosti. Přidat můžeme libovolné ovoce dle chuti a aktuálních možností.



# Anglická snídane

4 porce

## Veganské křupavé válečky

- 1 balíček tofu natural
- 2 hrnky bezlepkového pečiva (*nakrájeného na malé kostičky*)
- 1 lžíce hořčice
- 1 lžička soli
- 1 lžička uzené papriky
- 2 lžíce lahůdkového droždí
- 1 lžíce sekaných bylinek dle chuti  
(*my jsme použili mix tymiánu, rozmarýnu a oregana*)

Všechny ingredience v mixéru rozmixujeme na kompaktní kaši, z níž následně tvarujeme válečky, které opečeme na troše oleje.

